

Ката - сборник статей

сборник статей

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Ката

Значения названий ката Кёкусинкай

Вполне возможно, что ката раньше вообще не имели названий, и получили их позднее, как знаки различия, когда количество ката увеличилось. Конечно, названия ката имеют значения, хотя определения ката по этим значениям совсем не обязательно и может даже ввести в заблуждение и оказаться обманчивым. Имена часто неопределенны в переводе, даже для японца. Некоторые имена скорее китайские, чем японские (благодаря их окинавскому происхождению). Они часто мало или совсем не похожи на физические движения или психологические отношения, в них выражаемые, но во многих случаях выражают романтическую поэтику в сердце мастера, который дал им название. Однако, осознание источника имени ката может в некоторых случаях помочь интерпретировать и выполнить его. Имена некоторых ката переводятся как цифры, указывая, что, возможно, первоначально было так много различных техник в ката. Некоторые данные дают возможность предположить возможное буддистское влияние на использование определенных чисел. Однако, теперешние версии часто не имеют цифровой связи с их именами. Если существует более глубокое, более основное нумерологическое значение в использовании здесь цифр, то это мало известно. Это область, открытая для интересных исследований. Например, первая теория - это, что числа, используемые в именах ката, связаны с модуляцией работы ступенями или с дыханием, а совсем не количество используемых техник. Некоторые ката принимают свои названия от животных; некоторые дают ссылку на динамику и /или отношения внутри ката, которые могут привести к вариациям в исполнении ката из-за разной личной интерпретации этих динамик или отношений. Хотя сохранение традиции делает необходимым строгое придерживание точности формы, личное исследование должно привести к широкому разнообразию изменений и вариаций с целью практического применения в реальном бою. Однако, традиция должна быть сохранена в контексте собственных личных поисков. Такой поиск жизненно важен, если занимающийся действительно хочет понять ката. Сосай Мае Ояма говорил: "Формы, выполненные единственно с целью показа, бессмысленны в каратэ". Как указал Сосай, мы должны относиться к ката, как к буквам, на которых находят свое выражение предложения и фразы нашего каратэ.

Тайкеку - "первопричина", "Великий Предел" (аналогично китайскому Тайцзи). Ката созданы Гитином Фунакоси. Изучение ката Мас. Ояма сравнивает с овладением ползанием, прежде чем ребенок научится ходить по Пути каратэ. Название Тайкеку связывается также с умением видеть целое, не сосредоточиваясь на деталях.

Пинан - "мирное сознание", "мир и гармония". Эти ката были созданы

Анко Итосу (инструктором Фунакоси) в 1905 году, как упрощенная версия более сложных китайских форм - Тао, для обучения детей. Помимо освоения боевой техники, целью ката является обретение мирного настроения, гармонии тела и духа.

Сантин - "три точки", "три фазы". Является древнейшей ката каратэ, завезенной из Китая на Окинаву Канре Хигаонной и ставшей в последствии основой обучения в стиле Наха-тэ. Предположительно, Сантин восходит к Бодхидхарме и монастырю Шаолинь. Во множестве истолкований названия этой ката подчеркивается единство триады различных свойств, развиваемых благодаря Сантин. Это могут быть сознание, дух и техника; сознание, тело и техника; сознание, дух и тело; скорость, сила и дыхание; внутренние органы, циркуляция крови и нервная система; и наконец, три вида энергии - ки, локализованных на макушке головы (тэнто), в диафрагме (хара) и в нижней части живота (тандэн). Сантин - это изометрическая ката, в которой каждое движение выполняется с полной концентрацией и с мощным дыханием (ибуки). Целью ката является укрепление мышц тела, развитию сильной стойки и правильного дыхания. Одновременно развивается внутренняя энергия (ки) и происходит единение духа и тела.

Тэнсе - "вращающаяся рука", "текущая рука". Ката создана Тедзюном Мияги в дополнение к Сантин, после углубленного изучения им китайской формы Роккиою. Тэнсе можно соотнести со всеми триадами Сантин. Мас. Ояма считает ее ценнейшей из высших ката.

Сайха (Сайфа) - "предельное разрушение", "большая волна". Эта ката также создана Мияги. Название подразумевает выражение предельной телесной мощи, а также решимости и силы духа бусидо, сокрушающих любые преграды.

Цуки-но-ката - "счастье и удача", "ката цуки". Ката способствует развитию ударной силы в любом направлении (при условии представления при каждом ударе разрушения преграды). С постоянными усилиями, направленные на решение жизненных проблем, и связывается достижения счастья и удачи, которые не приходят к тому, кто просто ждет.

Янцу - полагают, что это было имя китайского наместника на Окинаве. Иногда название ката переводиться как "обретение чистоты". При этом подразумевается, что в повседневной жизненной борьбе необходимо стремиться к преодолению собственной слабости и сохранению чистоты духа.

Гэки (у) сай-дай и се - "большое и малое разрушение крепости" или "штурм и крепость". Ката созданы Мияги в 1940 году для обучения сильным и мощным движениям. Ката способствует развитию силы в перемещениях и комбинациях, а также подвижности и текучести движений. Плавный переход от атаки к защите дает преимущество перед грубой силой.

Канку - "созерцание неба", где "ку" обозначает не только небо, но и

Вселенную, Пустоту. Первоначальное название Кушанку - по имени китайского наместника на Окинаве (1756г.). Этот наместник был известным мастером рукопашного боя и часто демонстрировал свое искусство. В Канку сохранилось много элементов из его демонстраций. Именно Канку выбрал для своих первых показательных выступлений в Японии Г.Фунакоси (1922г.). Начальное движение руками образует треугольник над головой. Через него мы созерцаем Вселенную и восходящее Солнце. Независимо от трудностей, с которыми мы встречаемся в жизни, Солнце встает каждый день и Вселенная простирается перед нами. Нет ничего, что могло бы нарушить эту реальность бытия. До тех пор, пока мы здесь и перед нами - Небо и Солнце, - мы никогда не будем побеждены.

Сэйентин - "буря среди покоя", "подавление отступления". Название ката указывает на необходимость преодоления слабости духа и подавления любого желания отступить перед лицом жизненных трудностей. Каждый должен "подавлять отступающее сердце". Самураи в долгих походах нуждались в пополнении сил и укреплении стойкости духа. В ката многие движения выполняются в кибэ-дати; когда ноги ощущают мучительную усталость, сильный дух приходит на помощь.

Суси-хо - "пятьдесят четыре шага". Является одной из двух высших ката стиля Сюри-тэ. Помимо числовой связи названия с количеством движений в оригинальной форме, число "54" имеет внутреннюю связь с философией буддизма.

Гарю - "пробуждающийся дракон". В философском смысле, Гарю - это великий человек, остающийся в неизвестности. Ката была создана Мас. Оямой, а название ранее было его псевдонимом. Истинный каратэка развивает в себе дух скромности. Как уклоняющийся дракон, он, обладая силой, не стремится ее открыть.

Сэйпай - "восемнадцать рук". Высшая ката стиля Наха-тэ. Вместе с тем ката, практикуемая в Кекусине, уже может рассматриваться как самостоятельная форма.

Названия ката, которые давали мастера имеют глубокий смысл. Их не следует забывать и необходимо повторять перед каждым исполнением ката, сосредоточиваясь на принципах и знании, заключенном в каждой из них.



О.Игнатов

Суть и система ката Кёкусинкай



Ката — традиционные канонизированные комплексы комбинаций. Так же, как изучение базовой техники (кихон) или комбинация (рэнраку), ката в каратэ выполняются без партнера. Как и в кихоне, в ката канонизация связана с отбором во многих отношениях самого существенного для боевого искусства. Ката "форма", в которую "отливается" техника каратэ. В отличие от кихона и рэнраку, где подразумевается взаимодействие с одним противником, ката представляет собой "хореографические" композиции боя с "теньями" нескольких противников. В этом, кстати, отражена истинная специфика каратэ как искусства Будо.

Ката — уникальное средство обучения, характерное для всей дальневосточной культурной традиции. Это своеобразные двигательные тексты, которые позволяют передавать информацию от учителя к ученику из поколения в поколение. Через освоение ката и постижение их смысла в действии осуществляется преемственность традиции, происходит приобщение к искусству старых мастеров, как бы духовное единение с носителями сокровенных знаний. Но это, разумеется, тогда, когда сохраняется восточное отношение к ката. К сожалению, на Западе нередко преобладает формальный подход к ката, что закономерно ведет к обесмысливанию этих шедевров культурной традиции и даже к отказу от них. Между тем глубокое изучение ката — живых завещаний выдающихся мастеров — открывает неистощимый источник физического, технического и духовного развития.

Ката — лицо определенного стиля каратэ и один из краеугольных камней любой традиционной школы. Выполнение этих упражнений способствует шлифовке основных видов базовой и комбинационной техники, развивает чувство пространства, позволяет улучшить периферийное зрение, становится школой дыхательного контроля и активной медитации. В походах к выполнению ката, в трактовках канонических элементов и комбинаций, в отборе тех или иных комплексов для обучения, в самой прогрессии освоения ката разных степеней сложности проявляются особенности школы. В Кёкусинкай, где главной точкой отсчета является реальность борьбы, высший смысл выполнения ката состоит в медитативном воссоздании, сотворении этой реальности.

Каждое ката изначально имеет свой образ, характер, ритм, энергетический потенциал. Чтобы вдохнуть в мертвую форму жизнь, необходимо погрузить собственное "я" в "течение" ката. Если это удастся, то тем самым преодолевается дуализм собственной личности и создаются условия для перехода в искомое измененное состояние сознания, столь необходимое для эффективного ведения боя. Такой подход ничего общего не имеет с внешне демонстративным, но по сути пустым выполнением технических трюков. В Кёкусинкай выполнение ката помимо стиливых требований должно быть "прозрачно" для стороннего наблюдателя по смыслу применяемой техники и убедительно в отношении ее реальной эффективности. Уровень выполнения ката является безошибочным показателем технического мастерства и духовной зрелости каратиста. Ката разной степени сложности подобны ступеням, по которым ученик восходит к вершинам боевого искусства.

В Кёкусинкай в настоящее время вся система подготовки включает 20 основных ката, охватывающих все ступени подготовки. Их условная классификация по степени сложности позволяет выделить несколько групп.

Простейшие базовые ката представлены 1, 2 и 3 ката из группы Тайкёку, которые известны во многих школах. Естественно, что и здесь, и в других подобных случаях при сохранении общей схемы выполнение ката имеет свою стиливую специфику.

Простые базовые ката представлены 1, 2 и 3 ката из группы Пинан (в других школах они именуются Хэйан), а 4 и 5 ката из этой же группы можно отнести к усложненным базовым ката.

Ката Тайкёку и Пинан составляют тот "джентльменский набор", которым должны владеть представители любой школы в ареале соответствующей традиции.

Более специфичными и фундаментальными для Кёкусинкай являются ката Сантин и Тэнсё, выполняемые с силовым дыханием Ибуки. Это мощные медитативные комплексы. Несмотря на то что эти ката выполняются медленно и с предельной концентрацией, в них заложено все, что необходимо для формирования аппарата для борьбы и соответствующего духа. Эти ката заимствованы из Годзю-рю, но способ исполнения их в Кёкусинкай изменен. Совершенно иначе ката такого рода (прежде всего Сантин) выполняются в других

школах. В Кёкусинкай Сантин можно считать базовой дыхательной ката, а Тэнсё — усложненной дыхательной ката. Помимо названных имеется еще 10 ката, в гораздо большей степени специфичных (за редкими исключениями) именно для Кёкусинкай. Это усложненные ката (Цуки-но-ката, Янцу, Сайфа, Гэкусай дай и Гэкусай сё), сложные ката (Сэйентин и Канку) и высшие ката (Суси хо, Гарю и Сэйпай).

В целом приведенная классификация отражает возрастание степени сложности в ката, что выражается в общепринятом порядке их изучения. Однако в методическом плане важно также учитывать технико-стилевые и генетические связи, которые существуют во всем комплексе ката Кёкусинкай.

Одна линия идет от простейшей базовой ката Тайкёку 1 к ката группы Пинан и далее к Канку. По существу, в Канку обобщается техника, которая встречается во всех ката Пинан. Последние в свою очередь содержат все, что есть в Тайкёку, но в усложненном виде. Исторически сформировавшиеся сложные и протяженные мастерские ката, такие как Канку, издавна служили эталонами и показателями достигнутого в области искусства, Полноценное освоение таких комплексов требовало постоянного общения с наставником, что и было нормой в элитарных школах боевых искусств средневекового типа. Однако в XX веке, когда каратэ стало достоянием массового изучения и во многом изменились сами условия обучения, в чисто методических целях потребовались поэтапные упрощения сложных мастерских ката, вплоть до самых элементарных комплексов. Именно такую работу проделал Гитин Фунакоси, построив на основе Канку ката группы Пинан (Хэйан), а Пинан'ы редуцировав до Тайкёку. Отсюда Тайкёку стало трамплином для овладения техникой, содержащейся в ката Пинан, а последнее — основной для мастерского выполнения Канку. Этот же принцип обучения был использован Масутацу Оямой.

Помимо связи Тайкёку ката группы Пинан и Канку, Тайкёку имеет так же самостоятельное значение, и качественное выполнение ее в хорошем темпе (т.е. 16—18 сек.) является хорошим тестом на мастерство, так как здесь невозможно спрятаться за экзотическую технику, и уровень исполнения сразу виден. Кроме того, от Тайкёку тянутся нити и к другим ката-Цуки-но-ката, Гэкусай дай, Гэкусай сё и дальше.

Кроме ката Тайкёку, принципы которых служат базой для более сложных скоростных динамичных комплексов, в основе системы Кёкусинкай, безусловно, лежит Сантин-но-ката. Этот комплекс, имеющий простой текст и элементарные перемещения в санин-дати, известен во многих школах, но в Кёкусинкай приобретает особо важное, фундаментальное значение. Главное здесь — сам способ выполнения движений и установки сознания, которое может передавать только хороший наставник. Сантин-но-ката выполняется с максимальной концентрацией, медленно и с мощным силовым дыханием Ибуки. Такой стиль выполнения отличается большой энергоемкостью. Двухкратное выполнение ката, которое занимает 3—4 минуты, по объему нагрузки примерно соответствует часовой разминке и сопровождается активной мобилизацией ресурсов

организма. Сантин-но-ката является мощным медитативным комплексом, эхо которого многократно отзывается, по существу, во всех усложненных, сложных и высших ката. Прямым продолжением Сантин-но-ката является Тэнсё, где медленные концентрированные движения, выполняемые с Ибуки, сочетаются со скоростными "покрытиями" (тэн-сё), имеющими в арсенале Кёкусинкай важное значение. От Сантин-но-ката и Тэнсё идет линия к таким ката, как Янцу, Сайфа, Сэйентин, Суси хо, Гарю, Сэйпай.

Если на уровне разнотипных базовых ката в системе Кёкусинкай безусловно выделяются ката группы Тайкёку и Сантин-но-ката, то на следующей ступени сложности можно выделить уже 4 разнохарактерных типа комплексов. Это ката группы Пинан, Цуки-но-ката, Тэнсё и Янцу. Принципы, заложенные в них, находят разнообразные проявления и взаимодействуют друг с другом в сложных и высших ката.

Наряду с 20 основными ката школы Кёкусинкай в обучение вводятся дополнительные усложненные ката, производные от простейших и базовых. В них все повороты выполняются в противоположную сторону — через спину, на 360°, то есть по принципу "ура". Это Ура-Тайкёку (1—3) и Ура-Пинан (1—5). К дополнительным можно отнести 2 очень простые формы ката, приближающиеся к кихону. Они так и называются Кихон-ката 1 и 2 и служат для закрепления базовой техники в перемещении по усложненной траектории (в первом случае это траектория креста, во втором — схема Тайкёку).

В Кёкусинкай для овладения ката применяются разные методы. Помимо выполнения ката в основном темпе и характерном ритме с необходимой концентрацией и Киай (выкриком) в строго определенных местах используются, например: замедленное и плавное выполнение ката без концентрации или, наоборот, с предельной концентрацией; в разных режимах двигательной-дыхательной координации (где движения на основе ритма дыхания делятся на фазы или, напротив, объединяются в связки); быстро, с концентрацией и Киай на каждом движении и т.п. Чаще всего такие модификации производятся с простейшими ката. Кроме того, простейшие ката, при сохранении схемы перемещений, усложняются за счет введения новых технических элементов и более сложных комбинаций, что отчасти можно рассматривать как форму усложненного кихона или как образование промежуточного типа (Кихон-ката). В качестве особых тестов используются также выполнение ката с элементами мысленной тренировки (все комбинации выполняются практически не сходя с исходного места), в обычном режиме, но с закрытыми глазами, на скользком полу (политом водой) и т.п. Один из силовых тестов состоит в том, что один партнер садится на плечи другому и они вместе выполняют какую-нибудь простейшую ката. Один партнер перемещается, а другой выполняет синхронно соответствующие движения руками. Потом партнеры меняются ролями.

Значение ката трудно переоценить, но это очевидно прежде всего для тех, кто уже достаточно продвинулся на пути боевого искусства. Любопытно, что обучение контактному стилю таит для непосвященных

опасность пренебрежения этой традиционной формой тренировки. Ката нередко предпочитают спарринговую практику. По-видимому, недаром Масутацу Ояма призывал своих учеников посвящать работе на ката 50% всего времени занятий каратэ. Такая пропорция показательна сама по себе и не нуждается в комментариях. Можно лишь добавить, что в настоящее время именно в Кёкусинкай, силовом контактном стиле, где спарринговые тесты являются нелегким испытанием, самым серьезным оказывается все же технический экзамен, который определяет фактическую принадлежность бойца к стилю. Примечательно, что именно по ката, являющимися технико-стилевыми комплексами, с 1989 г. в Европе проводятся отдельные чемпионаты как для мужчин, так и для женщин.

Информация сайта

[Алтайской Краевой Федерации кёкусинкай](#)



Роль ката на тренировках.

По словам Мас. Оямы, основные ката так близки к “священным писаниям каратэ”, как только можно подойти. В “Это каратэ” он говорит : “Повторная тренировка основных (ката) делает возможным свободное выражение в движении остальных более продвинутых (ката)”. Далее Сосай говорит, что в пяти ката Пинан содержатся все боевые позиции и техники, в богатом спектре технических вариаций. Как упоминалось в предыдущих главах, Сосай также утверждал, что и в продвинутых ката, Теншо - самое обязательное. В связи с этим я

еще раз привожу еще одну цитату из "Это каратэ": "Теншо - это базовая иллюстрация определения каратэ, выведенная из китайского кемпо, как техника кругов, основанных на точках." Вновь Сосай говорит: "Человек, который тысячи раз сделал (ката) Теншо, и хорошо понимает его теорию, может не только отразить любую атаку, но и всегда сможет найти преимущество для себя в любой атаке, и всегда сможет идеально защитить себя". Теншо должно стать первым объектом для тренировки, так как являясь психологической и теоретической основой тренировки каратэ, а также центральным элементом в базовых упражнениях каратэ, оно включает распространенные техники, блоки и удары, и тесно связано с самой сущностью каратэ.

Таким образом, всем нам следует глубоко изучить Теншо, для того чтобы овладеть каратэ надлежащим образом. Теншо и Санчин объединились и предлагают глубочайший взгляд на динамические принципы каратэ, Санчин - на Янг (Уо, Твердый) аспекты силы (энергии) каратэ, а Теншо - Ин (Ин, Мягкий). Понимание каратэ каждого разительно улучшится при тщательном изучении ката Теншо. Вероятно, одной из самых популярных цитат о значимости и жизненной важности ката является следующая цитата из Кенва Мабун (Основателя Шито-Рю), которую Мае Ояма процитировал в книге "Это каратэ": "Самым важным в каратэ являются Номинальные Упражнения. В них переплелись все техники защиты и нападения. По этой причине мы должны в совершенстве знать их аналитическую значимость, и мы должны правильно их выполнять." Хотя возможно есть люди которые думают, что можно игнорировать сами номинальные упражнения и заниматься только боевой практикой, такое отношение никогда не приведет к реальному прогрессу в каратэ.

Тренировка только номинальных упражнений однако, не достаточна для полноценного действия. Разнообразие типов тренировок необходимо для того, чтобы сделать движения ног и кистей сильными и живыми. В дополнение, каждый должен научиться менять положения и быстро передвигаться, иначе в реальной ситуации он не сможет достичь высокого уровня боя. Достаточно одного - двух номинальных упражнений, если заниматься ими правильно и до такой степени, когда они становятся его собственными. Другие упражнения тогда послужат как материал для изучения или ссылки. Как бы ни был широк опыт человека, он бесполезен, если в нем нет глубины. Не зависимо оттого, сколько номинальных упражнений он может знать, если он не достаточно их оттренировал, они будут бесполезными. Учитесь хорошо и тренируйтесь тщательно в двух или трех формах, и когда придет время их использовать, вы, не осознавая этого, выполните их более эффективно, чем могли бы подумать. Другим моментом, на котором необходимо акцентировать внимание, является правильная тренировка. Если методы вашей тренировки не верны, то не имеет значения, в скольких тренировочных боях вы приняли участие, или сколько камней или досок вы пытаетесь разбить, потому что плохие привычки принесут вам только неудачу.

Хотя верно то, что номинальные упражнения составляют самую важную часть каратэ, не следует игнорировать тренировочный бой и

тренировку в разбивании камней, досок и прочего. Путь к действительно эффективному каратэ - избегать ленности и практиковаться серьезно с мыслью о том, что номинальные упражнения - это 50 процентов вашей работы, а остаток вашей тренировки - другие 50 процентов.

Одним из самых вдохновляющих опытов в жизни каратека может быть наблюдение мастерского исполнения ката. Здесь - интеграция движений и силы, чистота жеста, которая электризует атмосферу, не оставляя в душе сомнения в силе и красоте искусства каратэ. Именно к такому уровню совершенства в ката необходимо стремиться. В тренировке ката, опыт должен быть живым. Концентрация на имеющейся задаче - всеохватывающая, и эта умственная погруженность отражается в полном физическом истощении в результате. Если человек концентрируется глубоко и выполняет ката в полном объеме, как будто находясь в ситуации выбора между жизнью и смертью, физические требования - поразительные. Ката практикуется при полной свободе воображения. Это помогает повысить эмоциональную насыщенность во время тренировок ката. Период мокусо перед выполнением ката - это как спокойствие перед штурмом. Занимающийся каратэ проходит через интенсивную смену сознания, намеренный шаг вперед в умственной осведомленности.

Для старших студентов оружие становится естественным шагом вперед в искусстве каратэ-до. Оружие учит студента важности фокуса и балансного контроля. Каратэка видят в своем воображении вокруг себя много сильных противников, против которых ему нужно биться, как будто защищая свою жизнь. Движения отражают его напряженные умственные процессы, и можно почувствовать энергию его ауры. Атмосфера электризуется от силы выполнения, и личность каратэки наполняет додже. По окончании ката электризованность потухает, каратэка возвращается в себя. Это подобно прохождению циклона, после которого все возвращается к напряженному спокойствию. Такая поглощенность тренирует тело, дисциплинирует ум и подковывает дух. Расширяется понимание техники. Не будет преувеличением сказать, что глубочайшая способность проникновения в суть каратэ появляется при интенсивных тренировках ката. Тысячи сконцентрированных повторений ката приводят к сверхъестественной координации и высокоотточенной чувствительности в кумитэ. Это позволяет каратэка знать, когда его противник собирается сделать движение даже раньше, когда это знает сам противник, и он идеально реагирует, находясь в состоянии, когда ум свободен от предварительного обдумывания или беспокойства. Движения человека, который овладел ката, кажутся такими легкими и не требующими усилий, они изобличают годы тренировок, необходимых для того, чтобы достичь такого уровня. Не только развитие техник обеспечивается практикованием ката, студенту также предоставлена возможность развивать сильный характер, преодолевая многие преграды на пути овладения этим искусством. При введении турниров и спортивного аспекта в каратэ за несколько последних десятилетий, роль ката в тренировке некоторых каратека значительно изменилась. Однако, без ката каратека вскоре сталкивается со стеной, через которую он, кажется, не может пройти. Он не способен развить эту

наэлектризованность мастера, которая исходит и наполняет собой атмосферу. Каратека, не обращая внимания на ката, обманывает себя. Вскоре физические характеристики начнут увядать, и он останется только с воспоминаниями о том, каким он был раньше.

Факт в том, что именно многочасовыми занятиями ката, на которых иногда практикуется только одно или два ката, и повторяются вновь и вновь, можно развить в себе истинное чувство силы, которое окружает настоящего каратека. Сосай Ояма выполнял ката 100 раз ежедневно в дни уединения в горах. Такие тренировки не только развивают превосходные техники, но также действуют как форма медитации для тренировки духа.

Ката было жизненно важной частью тренировок со времен первых опознаваемых корней, когда в монастыре Шаолинь в 520 в. появился Бодхидхарма. Каратэ сегодня развивается со скоростью, никогда прежде не ведомой, и все каратека несут безмерный груз ответственности за сохранение сущности искусства, которое в наиболее прекрасной и отчетливой форме проявляется в ката. Тот, кто не практикует ката, не занимается истинным искусством каратэ вообще. Ката, конечно, не ограничено только для молодых и проворных. Факт в том, что одним из самых замечательных моментов в ката является то, что ката могут заниматься не зависимо от возраста и состояния. Это прекрасный метод физической тренировки, и он может выполняться со скоростью, наиболее удобной для индивидуального занимающегося. Кажется, не существует лучше формы упражнения для человечества вообще, чем ката. Вы сами должны изучить полный предел ваших способностей. Как все стремления, направленные на развитие тела, ума и духа, этот опыт - очень личностный и достигнутые результаты находятся в прямом соотношении с глубиной концентрации и временем, потраченным на занятия.

Информация сайта

[Алтайской Краевой Федерации кёкусинкай](#)



Три принципа тренировки ката.

Как уже указывалось, во время тренировки, с целью усовершенствования ката, концентрация должна быть полной. То есть, при тренировке ката ум не должен быть занят ни чем больше, даже другими аспектами каратэ, а сконцентрирован только на совершенствовании ката. Если ум погружен таким способом, то можно выполнять даже очень простое движение, например первый шаг первого ката, Тайкиоку Ичи, в течении многих часов, не чувствуя при этом ни капли умственной усталости. Сосай Мас Ояма тренировался выполнять 100 ката каждый день во время уединения в горах в Киецуми. При этом он разбивал тренировочное занятие на 3 этапа. Каждый из этих трех этапов обращается к разным принципам тренировки ката. Таким способом можно достичь максимального результата от ваших усилий сконцентрироваться. По мнению Сосая Мас Оямы, эти три принципа такие:

1. *Темп техники*
2. *Точки напряжения силы*
3. *Контроль дыхания*

В тренировках под руководством Сосая эти моменты постоянно подчеркивались. Работая по очереди с каждым моментом, затем

объединяя все три в одно или два ката за тренировку, способность к уверенному выполнению впечатляющего ката увеличивается в значительной мере. Давайте посмотрим индивидуально на каждый момент, чтобы в более полном объеме понять их значение. Будучи каратека, мы должны помнить важность роли ката в нашем искусстве. Концентрируясь на тех моментах мастерства, как было обрисовано выше, мы добьемся быстрого усиления контроля в ката, в прямом соотношении с количеством правильных, сконцентрированных тренировок.

Темп техники

В ката постоянно имеет место смена темпа техник. Каждое ката имеет свои низкие и высокие моменты. Важно, конечно, сначала изучить последовательность шагов; это занимает относительно короткое время. После этого студент учится находить моменты скорости в движении, а затем балансирует их с моментом медленного напряжения. Таким способом он доводит ката до его высоких моментов с плавностью и осознанием цели.

Он также обнаруживает те комбинации, которые выполняются в быстром потоке, а также те комбинации, которые выполняются в уравновешенном, не изменяющемся, медленном темпе. Он выскидывает моменты сбитого ритма в ката, где время выполнения техник регулируется тонко, с тем, чтобы сбить с толку противника, нарушая выбор времени и вместе с этим - его способность защищаться и отбивать удары. Без такой вариации темпа, не может быть высоких моментов концентрации энергии, не может быть грации, а значит и ничего, кроме танца бессмысленных движений. В реальном бою нужно осознать постоянно колеблющийся ритм и соответственно адаптироваться. Если боец не может так адаптироваться, он часто будет терять полный контроль над ситуацией, и возможно, будет реагировать, не представляя действительной угрозы. Другими словами, ничего никогда невозможно было достичь без постоянной осторожности в моменты, когда это необходимо, и "контролируемой свирепости", когда темп увеличивается. Это универсальный принцип. Во всех видах спорта, мастер - это тот, кто научился контролировать темп во всем движении и осознавать, когда появляется необходимость его изменить. Когда необходимо, он может наступать тяжело, с грубой силой, но он может также контролировать свою технику и ритм, если это более соответствует ситуации.

Моменты Напряжения Силы.

Под моментами напряжения силы имеется в виду, что концентрация силы очень сильно изменяется от техники к технике. Некоторые движения выполняются быстро, при возможности в более расслабленном состоянии, позволяя гладкому потоку движения отдавать силу. Другие техники выполняются со всей силой, которой человек владеет, достигая высшей отметки в той единой точке чистой сфокусированной энергии.

Техники, сопровождаемые кiai - это обычно высокие моменты ката, и сила - полная. Временами сила идет от твердости тела, как Земля, недвижимая гора. В других случаях сила приобретает чувство Воды -

сила происходит от приспособляемости и способности протекать через движения. Сила может быть как Огонь, свирепо разрушительная и сильно горячая, чтобы к ней приблизиться. Вы чувствуете себя как "Бог энергии", и что вас невозможно остановить. Или сила может иметь элемент Ветра, циклона, который быстро разрушает все на своем пути. Человек вызывает чувство, что его никогда невозможно схватить, он - как морской ветер. Выше этих элементов - Вакуум (пустота), чье влияние дает ката всеобъемлющее спокойствие и дисциплину, не оставляя сомнений в полном контроле, которым владеет каратэка. Занимаясь каратэ, студент придет к оценке моментов напряжения и чувств, которые их сопровождают. Не путайте моменты напряжения силы с физическим напряжением. Иногда моменты силы достигаются чисто техникой и целостностью всего тела в движении, с минимальным напряжением. Это принцип Теории Круга и Точки, а также концентрация центростремительной силы. Здесь нет напряжения, и все же огромная сила происходит из гибкости и скорости движения.

Контроль дыхания.

Контроль дыхания в ката - это жизненно важный момент. Нужно научиться соотносить дыхание с темпом движений и моментами напряжения в ката. Например, в ката Санчин сила движений исходит из глубины дыхания ибуки. В технике, сопровождаемой киаи, дыхание полностью координируется движением тела. Пока правильное дыхание в ката не становится естественным, нужно постоянно осознавать поток воздуха, который входит и выходит из легких. Постарайтесь проанализировать правильный выбор времени для вдоха и выдоха, и относитесь к этому выбору с такой же важностью, как и к технике.

"Человек, который овладел правильным контролем дыхания, может быть спокойным, даже в окружении сильных врагов, во время землетрясения и пожара." - Мас Ояма.

Контроль дыхания объединяет тело, ум и дух и является таким же важным для правильного применения техники, как и физическая сила. Нужно серьезно изучать модуляцию дыхания и его координацию с телом при выполнении всех техник. Если вы сравните контроль дыхания с различными состояниями ума, вы заметите очень сильную зависимость. Когда человек спокоен и умственно расслаблен, его дыхание - спокойное, глубокое и ровное. Когда он нервный или взбудораженный, дыхание - более быстрое и мелкое. Если вы увидите кого-нибудь, когда он зол и теряет контроль над собой, обратите внимание на дикие колебания его дыхания. Изучение контролирования дыхания успокоит нервы, привнесет дисциплину в ум, и в целом повлияет на всю жизнь.

Даже в самых базовых ката, должна быть идеальная координация дыхания, если вы хотите контролировать свои движения. Иногда дыхание задерживается на момент, а иногда необходимо сделать резкий выдох.

Есть что-то первобытное в дыхании. Если вы когда-нибудь окажетесь в одиночестве на отвесной скале, и вокруг не будет никого, и только волны, разбивающиеся о берег внизу, и дождь, падающий вам на лицо, вы поймете, что значит - быть живым, и вы познаете могучую

близость с элементами, которые вы чувствуете. В такие времена приходит неопишное желание закричать на все легкие, так чтобы вас услышал весь мир.

Информация сайта
[Алтайской Краевой Федерации кёкусинкай](#)

Ката (М.Ояма, "Каратэ для миллионов")

В японских Будо, и в традиционных искусствах в особенности, ката занимают значительное положение, их удельный вес очень велик. Однако ката, то, что обозначается этим словом, не является исключительным только для Японии — ив других странах мира можно наблюдать очень сходные явления.

Ката, так называемая "форма", присутствует во всем, иначе, сопутствует всему во всем. Если в качестве примера взять человека, то тело будет тем, что мы назовем "ката", а душа составит внутреннее содержание. Ката неразрывно связано с внутренним содержанием, и если в одном из двух составляющих чего-то недостает, то суть теряется.

Это основывается на природной потребности в свободном самовыражении, и если мы примем эту предпосылку, то единые формы и образ составят то, что мы называем "ката".

В Будо, с точки зрения боевого искусства, целью является одоление противника; стремление одолеть его является содержанием; ката дает ключи от этого искусства.

Особенно в каратэ ката придается большое значение и если говорить о возможностях ката, то здесь, для того, чтобы одолеть противника, собрана определенная техника, причем в определенное время. В плане человеческого содержания ката имеет смысл развития личности.

Во время выполнения ката смысл постоянно сохраняется в сознании; это — очень важный момент, поэтому ката можно назвать материнским лоном каратэ.

Ката каратэ все вместе достигают общим числом порядка 70; среди них часто используются около 30. Они представляют собой созданные старыми Мастерами, Учителями и Наставниками формы, сотворенные на основе их драгоценного опыта за долгие дни и месяцы, и являются его порождением. В них соотносятся твердость и мягкость, сила и утонченность техники, чувствительность духа и прочее; кроме того, это определено Творения, созданные для воспитания духа.

Если рассматривать базовую технику как алфавит каратэ, ката будут словарем и справочником по построению структуры предложения. Свободный бой в таком случае будет беседой. Если посмотреть под

таким углом зрения, положение и важность ката, думаю, понятны.

Из этого следует, что, если как попало и необдуманно выучить много ката, поединок обязательно будет слабым. В реальной схватке присутствует противник, в то время как в ката противник воображаемый, и условия, отличные от условий кумитэ. Сколько бы слов вы ни знали в разговорном языке, без устойчивого знания грамматики ими трудно будет воспользоваться — подобно этому, нельзя вести настоящий бой, опираясь только на ката.

Даже если число ката невелико, необходимо, чтобы их по-настоящему освоило тело, и, несомненно, что для этого их нужно повторять как можно больше. Одно ката, чтобы оно "вошло в тело", нужно повторить от трех до десяти тысяч раз. Выполнение одного ката десять раз каждый день, когда вы тренируетесь, достаточно для достижения поставленного выше условия примерно за год. Поскольку даже знание одного ката — уже хорошо, но при этом необходимо основательно "вбить" его в тело. В ката слияние техники и тела, координация движения и дыхания, дистанция и вложение силы в технику и т. д., запоминаются телом. Однако, если посмотреть на начинающих, они словно танцуют, и отличаются именно этим свойством.

Пляска и танец преследуют цель показать естественную красоту движений тела, проявляющуюся в них, однако в ката каратэ нужно проявлять прикладное значение и в совершенстве изученные основы для реального боя. Ката каратэ красивы, но это — форма подготовки, которая учит, что бы ни случилось, "рубить мечом", невзирая ни на что; именно эта цель преследуется при всем изяществе исполнения.

Ката — это созданные человеком рационально организованные связки движений для преодоления противника, поэтому они красивы.

Однако красота ката не дает повода кичиться изяществом исполнения. Прежде всего они предназначены для боя. В последнее время в мире каратэ часто забывают о суровости и строгости Будо, и, превращая ката в гимнастику, нередко на основании числа выученных ката делают вывод о реальной мощи. Если из ката устранены присущие Будо действенность и динамизм, это не более чем обезьяний танец.

Пути происхождения ката в целом можно разделить на два типа. Первые берут исток в южных школах китайского кэмпо, и еще одни происходят из северокитайского кэмпо. В системе южного кэмпо число движений ногами невелико, она основана на сильных круговых движениях, дыханию уделяется большое внимание. Это несомненно подходит людям атлетического телосложения.

В северных школах кэмпо велико количество движений всего тела, также много прыжков. Амплитуда движений велика, атака и оборона осуществляются прямолинейной и крепко. Такие школы подходят людям небольшого роста и веса.

На Окинаве южные школы трансформировались в Наха-тэ, северные

— в Сюри-тэ; оба направления, собранные и синтезированные, практиковались в Томари-тэ. Каждая школа развивалась самостоятельно, однако в действительности в каждой школе понемногу заимствовались ката других школ и это происходило постоянно. Однако в каждой школе выполнение одних и тех же ката несколько различалось.

То же и в названиях и стойках; одна техника в разных школах могла выполняться различно.

Перевод А. Фальковского

Ката

Медитация на тему "САНТИН"

«Секреты» ката Сантин, постигаемые в живой практике — в занятиях каратэ и исполнении одной из разновидностей этой формы, рано или поздно заставляют задуматься над причинами отношения к Сантин как к бесценному сокровищу традиции. Несмотря на то, что ката Сантин в различных школах существует в разных вариантах и исполняется различными способами, включая различные методы дыхания, эта форма сохраняет свою узнаваемость, некую фундаментальную идею и базовые принципы. Какие бы варианты ката (нередко весьма отличные друг от друга) не подразумевались в оценках представителей разных школ, мастера сходятся в признании огромной пользы этой простой формы, вплоть до утверждения, что «все в каратэ есть Сантин».

Попытки определить меру этой пользы неминуемо затрагивают важность базовых движений и дыхания в каратэ, формирования сильного тела, способного выдерживать удары противников. Однако в простой форме Сантин видятся также психофизиологические и духовно-нравственные возможности. Недаром Мабуни утверждает, что практика Сантин позволяет «взрастить воинский дух» и «воспитать личность, обладающую большим достоинством».

Благоговейное отношение к ката Сантин старых мастеров свидетельствует о том, что понимание значения формы не ограничивалось задачами воинского «ремесла» и даже «искусства». Сантин сохранял таинственную связь с воинской йогой, с эзотерической духовной практикой. Несмотря на то, что исторические свидетельства позволяют датировать появление ката Сантин XVIII-XIX вв., традиция упорно возводит данную форму к даосской и дзэнской практике, к самому Бодхидхарме и даже к некому божеству «Сантин».

Подобные легенды скорее всего исторически беспочвенны, так же, как, например, отнесение китайской классической «Книги перемен» к II и даже III тысячелетию до нашей эры. Вероятно, однако, что концепция Сантин включает в себе нечто древнее - коренное, традиционное, универсальное и священное - подобно тому, как древнейшая концепция «перемен» несет в себе коренной,

универсальный и священный смысл позднего текста, полноценно представившего традицию.

Сама по себе мифологизация истории и сакрализация духовной (в том числе воинской) традиции - явление хорошо известное, закономерное для «традиционалистских» культур и, особенно, для их инициатических институтов. Именно в такие институты, в известной мере, превращались школы воинских искусств, возвышавшие «ремесло» до «искусства», а «искусство» - до «Пути» духовного совершенствования и самопознания.

Для традиционно-мифологического сознания характерно устремление в древность, к «истинному преданию». Те приметы сакрализации воинской традиции, школ воинских искусств, форм передачи этой традиции, которые обнаруживают ката Сантин, позволяют предположить, что эта форма, подобно кристаллу, отражает невидимые лучи знаний носителей традиции. Для мастеров каратэ Сантин - своего рода «формула» воинского «ремесла», «искусства» и «Пути», один из ключей к воинской йоге, к универсальной мудрости воинского «посвящения».

В контексте духовной воинской традиции Сантин неизбежно несет на себе «печати сознания» мастеров. Истолкование многоуровневого содержания Сантин (название означает «Три битвы» или «Три точки») закономерно вводится в русло универсального «триадического» мышления. Последнее характерно прежде всего для философско-эзотерического сознания, сиющегося охватить в упорядоченных характеристиках целостный смысл формы.

Для понимания традиционного символизма ката Сантин существенна идея триединства «тела», «души» и «духа» или «тела», «техники» и «духа». Она охватывает правильное исполнение стоек и базовой техники каратэ, контроль дыхания и управление энергией, медитативную психотехнику и собственно духовную трансформацию сознания мастера. Все уровни и слои содержания Сантин, в котором опредмечен соответствующий опыт и знания, в принципе открываются «триадическим» ключом. Это позволяет человеку, приобщенному к традиции, формировать обобщенно верные представления. Однако их сокровенный смысл может быть постигнут только в личном практическом опыте и под руководством многоопытного и знающего наставника.

Последнее является аксиомой для практики любой формы йоги. Однако Сантин, по-видимому, образует зону повышенного риска, ибо связан с изометрическим напряжением в сочетании с силовым дыханием. Бездумное, неправильное и слишком частое выполнение Сантин чревато физиологическими и психическими нарушениями, опасными заболеваниями.

Сантин - обоюдоострое оружие, работа с которым вынуждает руководствоваться мудрым принципом: «Ничего сверх меры»! И вместе с тем, разумная и подконтрольная практика Сантин сулит немало приобретений в искусстве «пустой руки», в каратэ как форме

воинской йоги.

В школе Кёкусинкай ката Сантин, выполняемое с силовым дыханием Ибуки, рассматривается как существенная практика. В настоящее время Сантин служит одной из «визитных карточек» стиля. В обобщенном триадическом представлении это символ единения тела», «души» и «духа», формула «посвящения» на пути Будо-каратэ.

На внешнем, «телесном» уровне - уровне техники Сантин выражает координацию (1) стойки с (2) дыханием и (3) движением рук, в том числе (1) перемещений в стойке с выполнением (2) блоков и (3) ударов. В Сантин заложены три основы тела, участвующие в «ковке оружия»: (1) сильная позиция, (2) правильно собранные мышцы и (3) правильное дыхание. В позициях защиты и контратаки имеется множество «треугольников силы», создающих конструктивную прочность и устойчивость.

В Сантин присутствуют три принципа в освоении техники: (1) скорость, (2) концентрация и (3) контроль дыхания. «Текст» ката - три вариации трех перемещений с троекратным повтором завершающей комбинации. В Кёкусинкай используются три формы исполнения Сантин: (1) медленно с концентрацией и силовым Ибуки, (2) медленно с умеренной концентрацией и тихим Ибуки и (3) быстро с концентрацией, усиленной Киай.

На психофизиологическом уровне, где главным фактором выступает связь техники с дыханием, а дыхания с сознанием, Сантин можно назвать школой дыхательного контроля и психорегуляции. Ибуки имеет три фазы: (1) вдох, (2) выдох и (3) завершающее «выкашливание» воздуха. Мастера говорят, что в Сантин осуществляется взаимосвязь трех видов энергии «ки», которые локализуются (1) на макушке головы (тэнтю), (2) в диафрагме (хара) и (3) в нижней части живота (тандэн). Ибуки служит единению трех крупных отделов тела: (1) ног и (2) туловища за счет концентрации «ки» в тандэн, напряжению ягодиц и согнутых ног в стойке и «сплавлению» (3) рук с (2) туловищем через посыл энергии в средний энергетический центр (область солнечного сплетения) и концентрацию ее в «плечевых узлах» (рабочий термин, обозначающий единение руки с туловищем как упругой ветви со стволом дерева, при правильном положении рук в момент удара). Психоэнергетическая концентрация способствует единению трех важнейших суставов в нижних конечностях (голеностоп, колено, таз) и в верхних конечностях (кисть, локоть, плечо). Аналогичное единение суставов пальцев ног позволяет уцепиться за опорную поверхность, а суставов пальцев рук - укрепить закрытые и раскрытые боевые позиции.

Всеобщее единение тела в Сантин осуществляется благодаря (1) прочной анатомической конструкции стойки, (2) правильному дыханию и (3) циркуляции энергии. В частности упорядочиваются взаимосвязи (1) внутренних органов, (2) циркуляции крови и (3) нервной системы. Выработка адреналина и сопутствующие психофизиологические процессы стимулируют переход в измененное состояние сознания. Условно это «боевой транс без аффектов». Он сопутствует феномену

«пустого сознания», известного по практике дзэдзэна и «дзэнских видов борьбы».

Через овладение Сантин прозревается глубинный смысл изречения Оямы Масутацу, что «каратэ - это дзэн, а дзэн - это каратэ». В этом духовном смысле можно утверждать, что Сантин - это и каратэ, и дзэн одновременно. Это Будо-каратэ - символ духовного воинского пути.

Образно говоря, Сантин являет собой развилку трех дорог. На каждой из них путник находит свои плоды. Физическая практика дает силу, психорегуляция - самообладание, практика духовная - радость единения и мудрость. Как символ всеобщего единения Сантин учит не делать односторонних предпочтений, а двигаться триединым путем к искомой гармонии «тела», «души» и «духа» через признание воинского «ремесла», «искусства» и «Пути».

Представления об идеальных возможностях ката Сантин остаются умозрительными вне практики каратэ. Но и в ходе тренировок они постоянно меняются, углубляясь по мере роста мастерства и духовного развития. Все слова, которые характеризуют Сантин, несут соответствующие «печати сознания» и привкус личного опыта. Для меня практика ката Сантин оказалась поистине судьбоносной, причем в самом начале пути в Кёкусинкай.

В конце 70-х годов наша школа находилась еще в состоянии «дикости и варварства», которое, отчасти, было характерно для додзё самого Оямы в середине 50-х годов. Положение усугублялось дефицитом информации, но компенсировалось искренней самоотдачей на тренировках.

По исполнению ката Сантин - в «раскоряченных» позициях (нередко в форме вопросительного знака), с натужным дыханием и гримасами перенапряжения на лицах фанатов «сильнейшего каратэ» - трудно было ожидать успехов в занятиях. Но успехи все же приходили во всеобщей атмосфере «вызова пределам».

Мой успех пришел неожиданно, как чудесное озарение, и был связан именно с исполнением ката Сантин. Неожиданно, в ходе концентрированного исполнения формы, я вдруг оказался как бы в другом измерении. Я увидел (точнее ощутил) себя внутри некоего прозрачного «яйца», заполненного красноватой вибрирующей энергией, подобной той тонкой субстанции, которая колеблется над раскаленным летним солнцем асфальтом. В этом «коконе» рев зала, исполнявшего Ибуки, стал едва слышим, а внутри возникло парадоксальное ощущение огромной силы и необычайной легкости, доставившее необычную, поистине экстатическую, радость.

Столь острого переживания и яркого впечатления мне впоследствии не довелось испытать. Однако именно этот опыт служил ключом к пониманию тех указаний относительно правильного исполнения Сантин (формирование позиции, живота, дыхания Ибуки, единения тела и т.д.), которые вначале я получал от своего сэнсэя (ныне сихана) А.И.Танюшкина, а затем и от ханси Стива Арнейла, ученика

Оямы. Более того, тот ранний опыт «единения» через Сантин и целенаправленная практика ката в значительной мере стали ключом к пониманию глубинного содержания каратэ и вообще воинских искусств.

Мой личный опыт подсказывает, что при хорошем руководстве и следовании принципу «Ничего сверх меры!» практика ката Сантин чрезвычайно благотворна. Важно помнить, что значительное, но дозированное напряжение необходимо, а перенапряжение опасно. Сила Ибуки пропорциональна возможностям тела. Натужное дыхание, да еще выполняемое с задержкой, губительно. Сколь бы сильным не было дыхание, оно сохраняет «текучесть» даже при взрывных кiai, чтобы дыхание не закупиривалось.

В обучении методам правильного дыхания целесообразны подготовительные, подводящие упражнения, начиная с легкого, почти бесшумного и длительного выдоха и кончая полноценным Ибуки, выполняемым за положенные 4 секунды. Достоянства внимания методика чередования в дыхании (на выдохе) «ветра» и «звука», т.е. шипящего потока воздуха и его огласовки тоном определенной высоты. При этом важно контролировать ровное положение тела (позвоночника), не напрягать шею, сохраняя округлость полости рта как будто там находится небольшое яблоко или апельсин и помещать кончик языка к нижним зубам для беспрепятственного выхода воздуха (хотя последователи даосских практик рекомендуют держать язык прижатым к небу, преследуя медитативные цели, обеспечение эффективности боевой техники каратэ требует держать язык опущенным, чтобы он не препятствовал резкому и интенсивному выдоху).

В обучении Сантин в школе Кёкусинкай IFK используются как медленное выполнение ката с мощным мобилизующим и с мягким восстановительным дыханием, а также быстрое концентрированное исполнение с кiai. Все это находит свое место в учебно-тренировочном процессе. Ханси С.Арнейл рекомендует также на основе «текста» Сантин выполнять в додзё так называемые «ибуки ката», т.е. формы в различных позициях, помимо стойки сантин-дати (прежде всего, в дзэнкуцу-дати, кокуцу-дати и кiba-дати с разворотом под 45° к фронту).

Грамотная практика ката Сантин с соблюдением умеренности и «техники безопасности» (включая безопасные традиционные методы проверки правильной формы и психофизиологического состояния учеников) в едином комплексе Будо-каратэ благотворна. Это подтверждает традиция каратэ, которая, несмотря на известный риск, продолжает культивировать Сантин, фактически признавая его «прикладное» и «путеводное» значение.

В.Фомин, 4-й дан Кёкусинкай (IFK)

"Додзе", №6

Дыхание

Ибуки

Для людей, живущих в современном обществе, важными проблемами являются деньги и известность. Однако для человека по-прежнему остается важнейшей задачей необходимостью одеваться, есть и обеспечивать себя жильем, иначе говоря, поддерживать свою жизнь.

Сейчас мы совершенствуем Природу и общество и склонны забывать, что являемся порождением Природы.

Можно сказать, что мы имеем достаточно смутное представление о воздухе, его роли в нашей жизни.

Как бы ни был велик и известен человек, если он не будет дышать, результатом будет удушье. Процессы, происходящие в нашем теле, движения, которые мы совершаем, то, что повторяется чаще всего и выравнивает ритм нашего сердца — все это дыхание.

С древних времен в Восточной Азии обращали серьезное внимание на дыхание и оно изучалось с разных сторон, результатом чего в современности являются представленные в каратэ методы развития.

Каратэ имеет специфические методы дыхания, пришедшие с континента вместе с буддизмом и имеющие истоки в индийской йоге.

Слова "методы дыхания а-ун" используются в теории сумо и других направлениях; "а" символизируется с открытым ртом, это начала звука, и соотносится оно с началом (первоначалами) Вселенной, имея смыслом упорядочивание вещей и возврата их к равновесию; "ун" - это закрытый рот и окончание звука, имеющее связь с завершением бытия Вселенной; в то же время это источник нового развития.

"А" и "ун" взаимно заменяют друг друга в круговращении, и в соответствие с тем, что содержат в себе эти два знака ; десять тысяч вещей существуют. "А" — это звук человеческого рождения, первозвук Творения; в то же время "ун" символизирует смерть.

Зарядка под голос диктора радио и гимнастика в школах, конечно, нужны; здесь важно глубокое дыхание — оно периодически встречается в этих занятиях.

Правильное глубокое дыхание нужно выполнять обязательно. Поскольку в повседневной жизни мы используем жизненный объем легких примерно на 60%, не более, из-за того, что легкие не используются целиком, плохой воздух скапливается в них и вызывает усталость.

Поэтому в моменты после еды, когда тело расслаблено во время сна, и в лишние для нас интересы и наполненные скукой моменты, мы, сдерживаясь, зеваем. Когда мы зеваем, воздух в легких изменяется.

Когда мы исправляем свое дыхание, сознательно им управляя, мы можем почувствовать его реальную пользу.

Тем более должны знать и шлифовать это важнее искусство те, кто занимается боевыми искусствами.

Согласно мыслям древнего Востока, "Источник силы человека находится в "тандэн" и вся жизненная сила исходит из этого центра".

Молодежь современной Японии, обратив свои взгляды на технократическую цивилизацию Запада, не только позаимствовала ее рационализм и стремление научно все объяснить, но и, похоже, забыла об особенностях порожденной Дальним Востоком цивилизации — все это является поводом для размышлений. В то же время восточная мысль, отличающаяся от западной по своей природе, влияет на Западе на многих, в особенности на молодежь и людей искусства. Можно сказать, что западный мир, переживая критическое состояние, проявляет потребность в восточной идеологии.

Как говорят на Востоке, "тандэн находится в нижней части живота, чуть ниже пупка. Здесь центр силы, здоровья и мужества".

Если говорить о нижней части живота, то, согласно правилам анатомии, от солнечного сплетения до нижней части живота проходят прямые мышцы живота, и, вместе с ними, находящиеся по обеим нижним сторонам живота боковые мышцы составляют единую часть тела. В обеих нижних сторонах живота (хара), рядом с двумя нижними частями диафрагмы, находится точка соединения мышц, и именно там при вертикальном положении верхней части тела находится центр тяжести тела...

Ибуки, как метод дыхания, естественным образом делая тандэн сильным и укрепляя его, со временем приучает сосредотачивать силу в низу живота.

Важно, что когда в качестве центра силы используется тандэн, дух уравнивается, суждения об обстоятельствах и оценка ситуации становятся более взвешенными и точными, характер человека делается гибким.

В искусстве владения своим голосом, используемом в японском пении речитативом, в речи сказителей, в опере, не говоря уже о чтении, дыхание является важным моментом, и, кроме того, в японском пении под музыку также широко используется тандэн. Параллели можно найти и в Западной Европе...

Поэтому отменное речитативное пение, рассказы сказителей, пение западных музыкантов вместе взятые, поразительно развивают мышцы живота и зависят от силы хара.

Знающие про связь дыхания и тандэна певцы и музыканты естественным образом используют силу своего тела.

Поскольку мы занимаемся каратэ, мы должны сознательно и

осмысленно укреплять тандэн правильным дыханием.

У современных людей тандэн по большей части ослаблен, и это вызывает заболевания.

Болезни желудка и кишечника, чрезмерная полнота, высокое кровяное давление и гипотония, невроты и подобные этим явления в значительной степени предотвращаются тренировкой тандэна.

Метод дыхания Ибуки укрепляет тандэн и служит здоровью и красоте человека, внося устойчивость в его душу; при этом он очень полезен, и, из-за его привычности он, особенно в тренировке каратэ, незаменим.

Кроме того, во-первых, это метод дыхания, используемый в атаке, во-вторых, метод восстановления ритма дыхания, когда оно в беспорядке и в-третьих — это очень важный именно для каратэ метод дыхания.

Вначале руки надо держать жестко; затем тихо, спокойно вдохните (тихо выполните дыхание "ин"). В момент, когда вы вдыхаете, важно, чтобы противник этого не заметил. Вдыхая и держа руки сбоку от ушей, вы впускаете воздух в тандэн. Все это выполняется медленно и спокойно, а главное — незаметно для противника.

Сжимая ладони поднятых рук в кулаки, выдохните воздух. В это время вы выполняете дыхание "е" (кит. "ян"). Когда вы выдыхаете воздух из тандэна, в нижнюю часть живота входит сила.

При характерном выдохе руки опускаются вдоль боков, при этом нижняя часть живота становится подобной железу — настолько она наполняется силой.

Метод дыхания, называемый "ин-е", в каратэ именуется Ибуки. "Ин" здесь несет смысл ночи, "е" — это день. Поэтому дыхание и называется "ин-е".

Это дыхание самое важное в каратэ.

Из книги М.Оямы "Хякуман Нин-но карате"
(пер. с японского А. Фальковского)

Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения являются одним из средств достижения самообладания.

В учебной практике дыхательные упражнения выполняются обычно в стойке фудо-дачи. Прежде всего необходимо научиться контролировать дыхание. И первый шаг к такому контролю - освоить основной принцип дыхания.

Вдох надо делать через нос, пока легкие полностью не заполнятся, а

затем следует сосредоточиться на том, чтобы вытеснить весь воздух, для чего используются мышцы диафрагмы и выдох выполняется также через нос. В конце выдоха постарайтесь вытолкнуть весь воздух.

На следующем этапе тренировки на вдохе (спокойном и глубоком через нос) постарайтесь представить, словно весь воздух Вселенной собрался в нижней части живота, наполняя все ваше существо природной энергией (получивший подобный заряд энергии человек способен на многое). Во время вдоха мышцы расслаблены, после окончания вдоха спокойно выдыхайте через рот, и вот, когда покажется, что весь воздух вышел, напрягите мышцы, особенно мышцы живота (хара) и выдавите остатки воздуха, затем, слегка прикусив язык, постарайтесь выдохнуть еще раз изо всех сил. Такие вдох и выдох будут продолжаться до 30 секунд.

Такой способ дыхания укрепляет хара (основной резервуар энергии) и позволяет выдерживать самые сильные удары, мгновенно возвращать мышцам силу, упорядочивает процесс дыхания и способствует духовной уравновешенности. Также легко снимается одышка (например, после быстрого бега) и чувство страха или тревоги.

Известны два способа дыхания: "ибуки" и "ногарэ". При "ибуки" на глубокий вдох руки раскрываются и подносятся крест-накрест (в области запястий, левая рука лежит на правой) к лицу. При глубоком выдохе (со скрежещущим звуком) при условии сильного напряжения всех мышц тела (особенно хара) руки опускаются вниз и сжимаются в кулаки. Ступни одновременно раздвигаются в стойке Хэйко-дэчи. Коротким подбивом таза вперед выдавливается остаток воздуха. Принцип дыхания "ибуки" может сочетаться с самыми разнообразными движениями, а также в положении сидя или лежа. В различных сочетаниях "ибуки" содержится и в ката.

Другой принцип дыхания "ногарэ" используется для поддержания нормального дыхания во время схваток. В отличие от "ибуки", "ногарэ" способствует успокоению и помогает хладнокровно переносить любое нападение. Здесь также существуют два варианта. В первом вдох спокойный, а выдох сквозь зубы, между которыми зажат язык. Во втором случае выполняется задержка дыхания с общим напряжением тела.

Информация сайта [Детский Центр Восточных единоборс](#)

Кихон-ката ити

Кихон-ката 1 является простейшей базовой формой, в которой происходит переход от кихона к собственно ката. В этом комплексе используется только дзэнкуцу-дэти с короткими поворотами на 90° и 180°, которые сочетаются каждый раз с блоком сэйкэн гэдан-барай и контратакой сэйкэн тюдан гяку-

цуки. В принципе, на основе данной схемы перемещений (крест) можно использовать другие стойки, блоки и удары.

Ката_выполняется без КИАЙ, но в ходе обучения можно выполнять КИАЙ на каждый удар, чтобы лучше почувствовать концентрацию и баланс в стойке. Особое внимание следует обратить на промежуточные фазы в поворотах — замах блокирующей рукой, прикрытие паха реверсивной рукой:



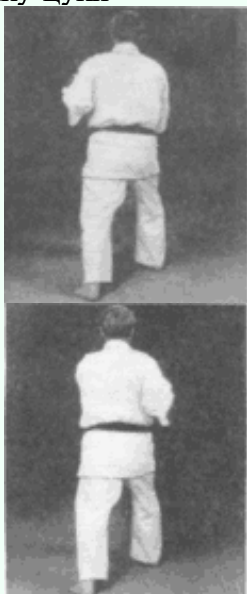
Выполнение ката:

2. Поворот вправо на 90° лев. ст. гэдан-барай и лев. гяку-цуки

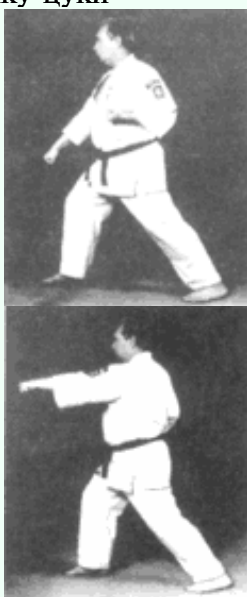


4. Поворот вправо на 90° лев. ст. гэдан-барай и лев.

гяку-цуки



6. Поворот вправо на 90° с лев. гёдан-барай и лев. гяку-цуки



8. Поворот вправо на 90° с лев. гёдан-барай и лев. гяку-цуки



90° лев. вращ. на 180° лев. гэдэн-барай и лев.
 гяку-цуки

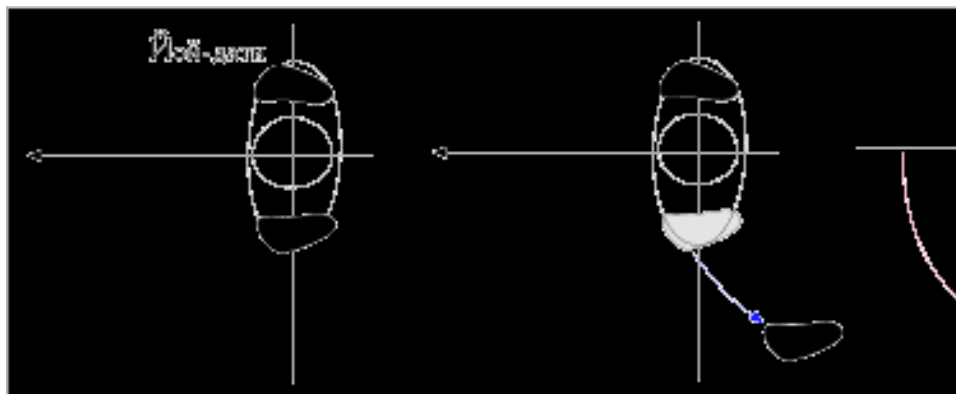


С подшагом лев. ногой к пр. ноге и отводом ее в сторону -
 возврат в исходную фудо-дати.

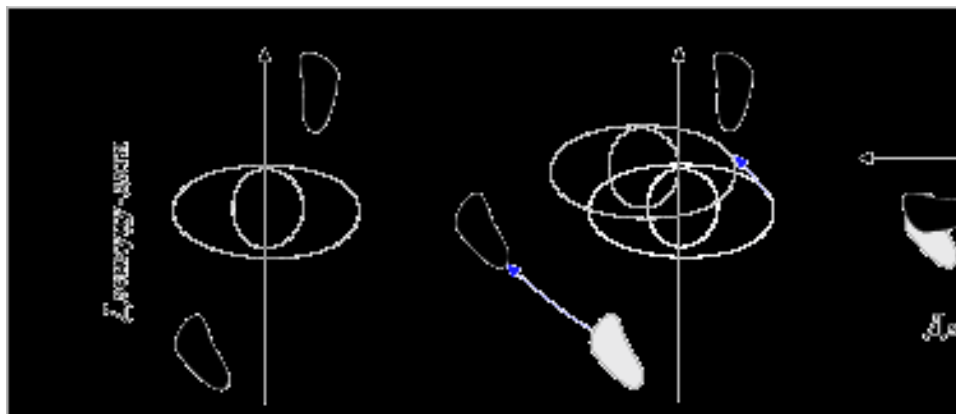
Дополнительная информация для начинающих:

Повороты на 90°

Из йой-дати, влево , в дзенкуцу-дати (**первый счёт**) - шаг левой ногой влево-назад, в положение, при котором, после поворота, одновременно на носках обеих ног, они оказываются в положении дзенкуцу-дати.



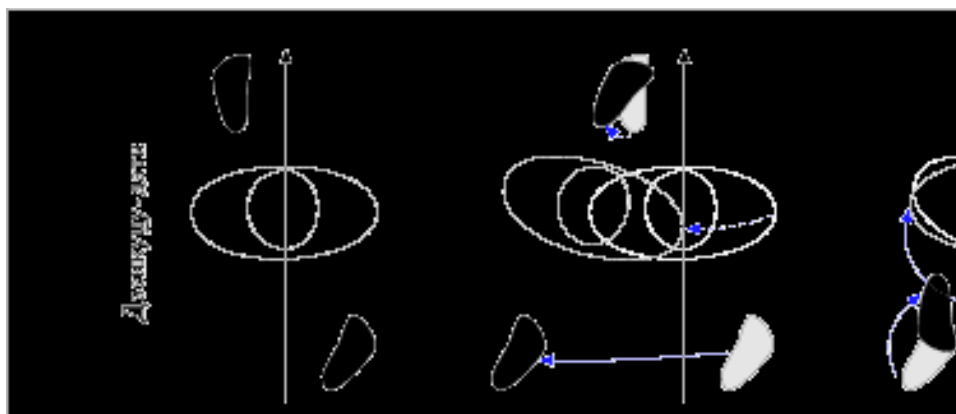
Из правой дзенкуцу-дати, влево , в дзенкуцу-дати (**третий счёт**) - подшаг левой ногой вперёд-влево, с последующим доворотом на носках обеих ног в левую дзенкуцу-дати.



Повороты вправо (шестой и восьмой счёт) выполняются зеркально.

Повороты на 180°

Из левой дзенкуцу-дати, вправо , в правую дзенкуцу-дати (второй, четвёртый, десятый счёт) - зашаг задней (правой) ногой влево-скрестно, в положение, при котором, после поворота, одновременно на носках обеих ног вправо (по часовой стрелке), получается правая дзенкуцу-дати.



Повороты влево (пятый, седьмой, девятый счёт)

выполняются зеркально.

Dick © 2002-2003

Кихон-ката ни

Кихон-ката 2 - комплекс, позволяющий усовершенствовать переходы от стойки к стойке в сочетании с выполнением базового блока сэ-йкэн гэдан-барай на поворотах и прямыми ударами в позиции "ой" (сэ-йкэн ой-цуки, дзюн-цуки) в перемещениях. При поворотах (в том числе длинном повороте на 180°) используется дзэнкуцу-дати, в перемещениях - кокуцу-, сантин- и кибя-дати. Ката выполняется по схеме Тайкёку и предполагает КИАЙ в конце 3-й и 6-й оси перемещений (в Тайкёку это конец длинных "дорожек"). Особое внимание здесь следует обратить на промежуточные фазы при переходе в кибя-дати



Выполнение ката:

4. Шанор пр. в кс. бундзати
догидзори уки д;
гэдан-барай



6. Шанор пр. в кс. бундзати с
догидзори уки
с пр. гэдан-барай



90 Шанор пр. в кс. бундзати с
догидзори уки ИАЙ
гэдан-барай - выход на
ЦО



**15. Шаг вперед с бинзати с
дзэн-куцу-дати с лев.
гэдан-барай**



**20. Шаг вперед с бинзати
дзэн-куцу-дати с лев.
гэдан-барай**



**23. Шаг вперед с бинзати с
дзэн-куцу-дати с лев.
гэдан-барай - выход
на ЦО в обратном
направлении**



28. Янэ-о-привибундэти с
дзэнкуцу-дати с лев.
гэдан-барай



30. Янэ-о-привибундэти
дзэнкуцу-дати с пр.
гэдан-барай



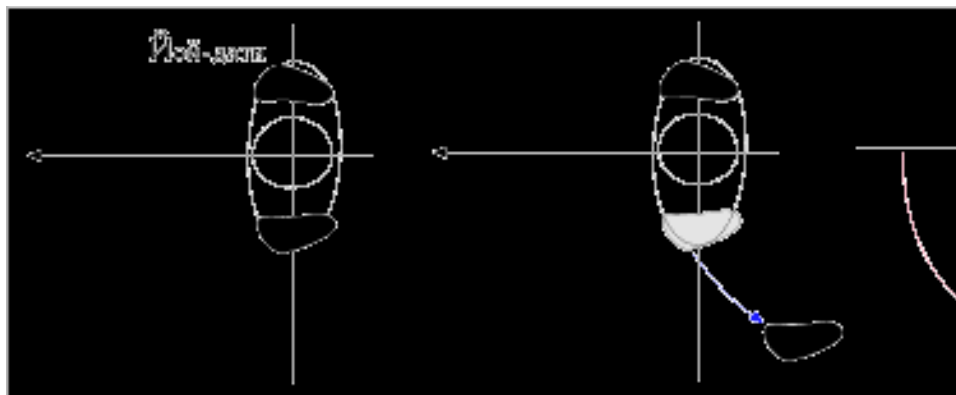
С отшагом лев. ногой к пр. ноге и далее в сторону выход на ЦО
в ис-ходную фудо-дати.

*Иллюстрированное руководство по КАТА А.И.Танюшкин,
В.П.Фомин.1992г.*

Дополнительная информация для начинающих:

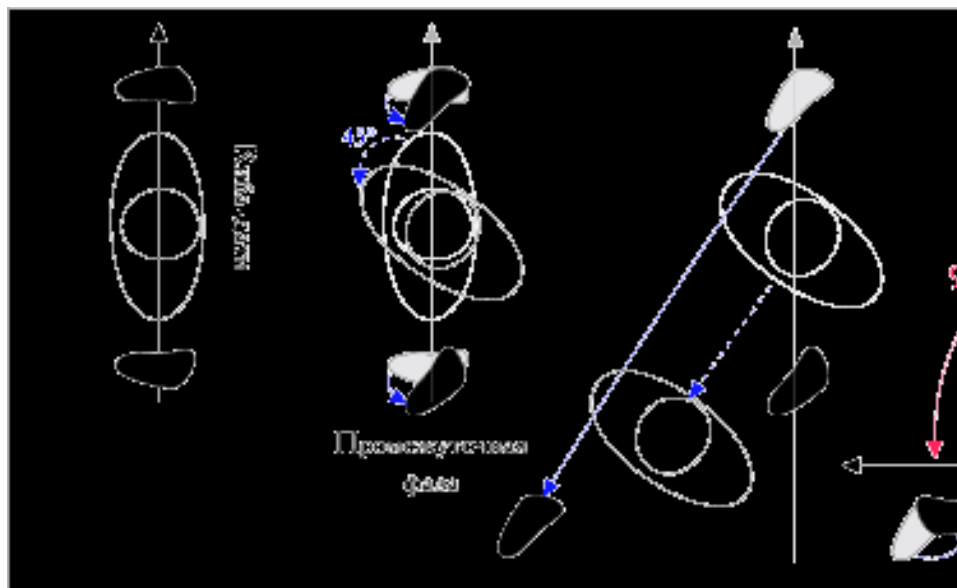
Повороты на 90°

Из йой-дати, влево , в дзенкуцу-дати (**первый счёт**) - шаг левой ногой влево-назад, в положение, при котором, после поворота, одновременно на носках обеих ног, они оказываются в положении дзенкуцу-дати.

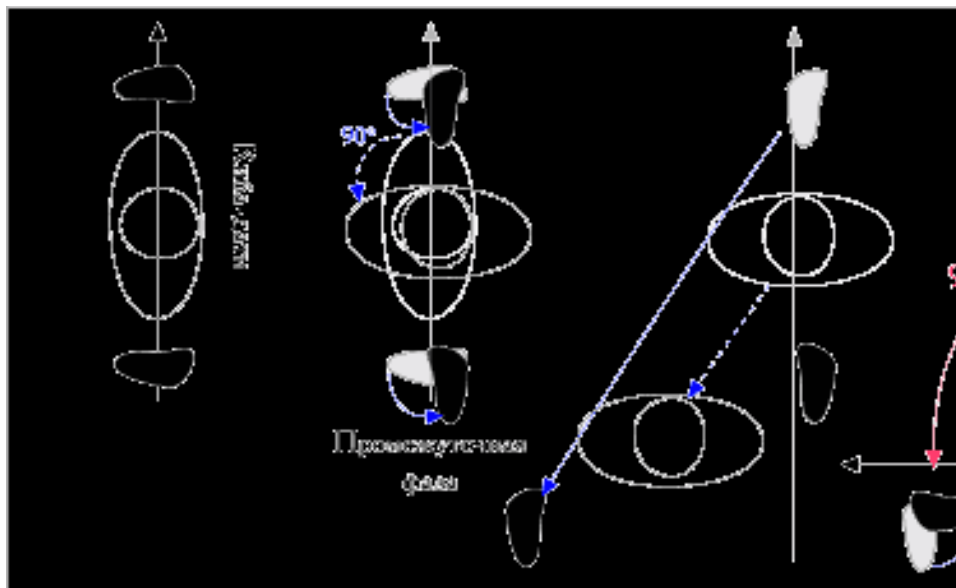


Из левой кибя-дати, влево , в левую дзенкуцу-дати (**9-й, 21-й счёт**)

Вариант1: поворот на носках обеих ног влево (против часовой стрелки) на 45°, в промежуточную фазу (45°) , шаг левой ногой назад, с последующим доворотом на носках обеих ног (135°) в левую дзенкуцу-дати.



Вариант2: поворот на носках обеих ног влево (против часовой стрелки) на 90° , в промежуточную фазу (см. фото), шаг левой ногой назад-влево, с последующим доворотом на носках обеих ног (90°) в левую дзенкуцу-дати.



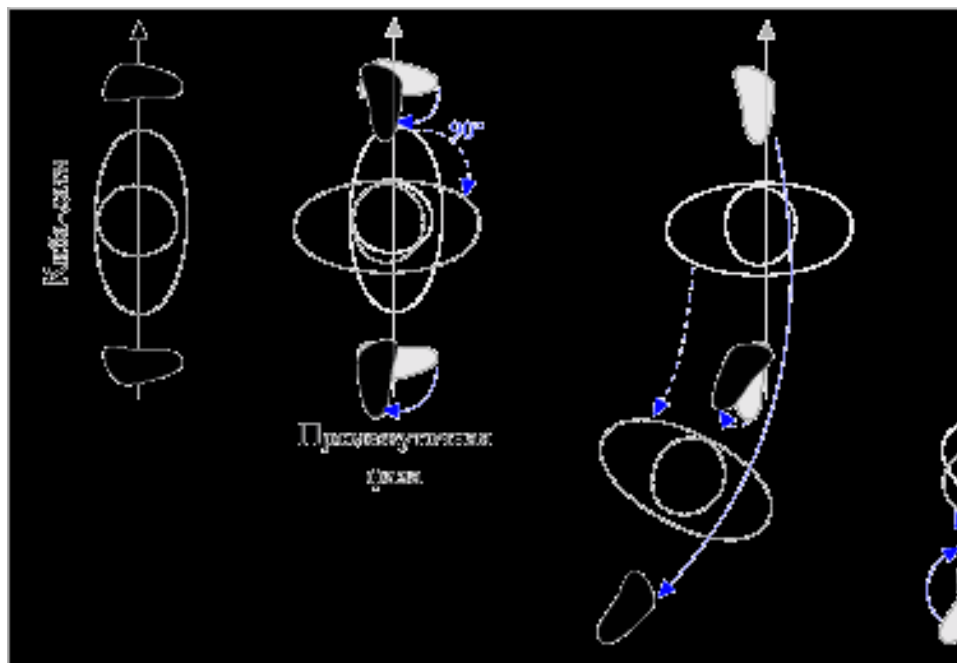
Примечание:

Т.к. поворот выполняется в одно движение, варианты визуально почти не отличаются.

Теоретически более правильный - второй (через промежуточную фазу). Практически, более простой - первый :) Уважаемые сэнэи, разьясните, как правильнее (можно в гостевой книге)!

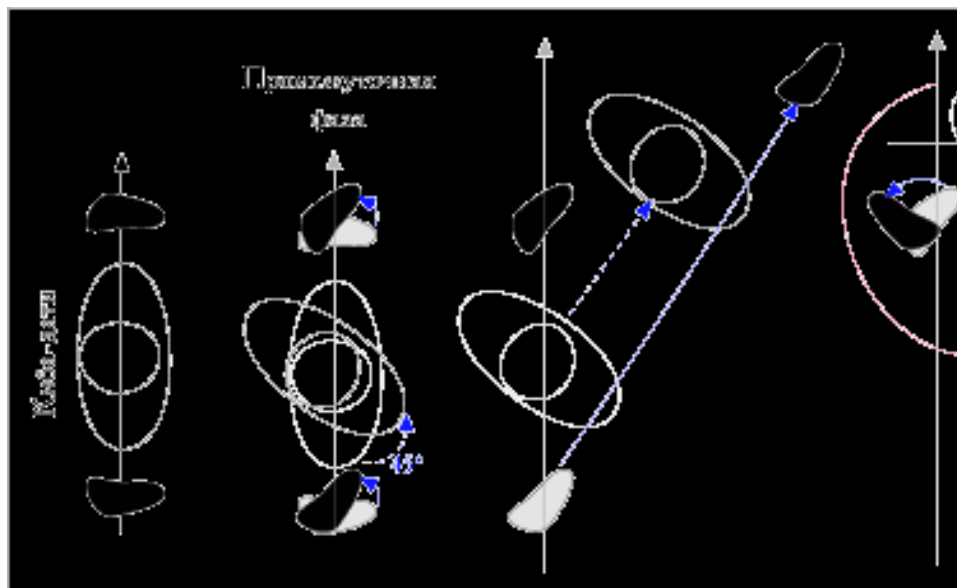
Повороты на 180°

Из правой киб-дати, вправо, в правую дзенкуцу-дати (**5-й, 17-й, 29-й счёт**) - поворот на носках обеих ног вправо (по часовой стрелке) на 90°, в промежуточную фазу (см. фото в начале), зашаг правой ногой назад-влево-скрестно, с последующим поворотом на носках обеих ног вправо (180°), в правую дзенкуцу-дати.



Повороты на 270°

Из правой киб-дзэн-дзэн, влево (через спину), в левую дзенкуцу-дзэн (13-й, 25-й счёт) - поворот на носках обеих ног влево (против часовой стрелки) на 45°, в промежуточную фазу (45°), шаг левой ногой назад, с последующим доворотом на носках обеих ног (135°) в левую дзенкуцу-дзэн.



Примечание:

Т.к. в кибя-дати корпус относительно направления перемещения развёрнут на 90° , все повороты описаны **относительно текущего положения корпуса**, а обозначаются - относительно направлений.

Переходы между стойками

Данный вопрос часто вызывает у начинающих трудности и порождает большое количество ошибок.

Основное условие:

Сначала - доворот (перемещение) передней ноги, в положение, которое она будет занимать в новой стойке, и только **после этого** - шаг второй ногой. Это замечание относится к перемещениям в дзенкуцу и кокуцу-дати, переходам между ними, а также к переходу из кокуцу-дати в сантин-дати.

Тайкёку соно ити, ни

Ката группы Тайкёку являются обязательными базовыми комплексами. Они имеют единую схему перемещений (см. Кихон-ката 2) и позволяют освоить перемещения и повороты в основных стойках с базовыми блоками и ударами. Тайкёку 1 и 2 идентичны. Перемещения и повороты (на 90°, 180° и 270°) только в дзэнкуцу-дати, блоки на поворотах сэйкэн гэдан-барай, удары в перемещениях — только сэйкэн ой-цуки. Разница только в уровнях выполнения ударов: в первом случае **тюдан**, во втором — **дзёдан**. Это позволяет ограничиться иллюстрацией только Тайкёку 1, опуская в описании уровень удара. При выполнении Тайкёку 2 соответственно все удары будут на уровне дзёдан. Следует иметь в виду, что перед каждым шагом с ой-цуки рука, которая перед этим выполняла гэдан-барай поднимается на соответствующий уровень, как бы устанавливая дистанцию и обозначая направление последующего удара. Как и в Кихон-ката, важно следить за правильными промежуточными фазами поворотов. В Тайкёку КИАЙ выполняется два раза в конце каждой длинной "дорожки" (ср. Кихон-ката 2).

Выполнение ката:

4. Поворот в дзэнкуцу-
дати с перемещением
сэйкэн-барай



6. Поворот в дзэнкуцу-
дати с перемещением
сэйкэн-барай



**90. Пянортпрвдэвкунуу-
1808 6-првдэвкунуу-дати
дээрхүдэндбарайсв.
гэдан-барай**



**15. Пянортпрвдэвкунуу-
датовсдпрвдэвкунуу—
КиАйдан-барай —
выход на ЦО в обратном
направлении**



**10. Пянортпрвдэвкунуу-
1808 6-првдэвкунуу-дати
дээрхүдэндбарайсв.
гэдан-барай**



С отшагом лев. ногой к пр. ноге и далее в сторону выход на ЦО в ис-ходную фудо-дати.

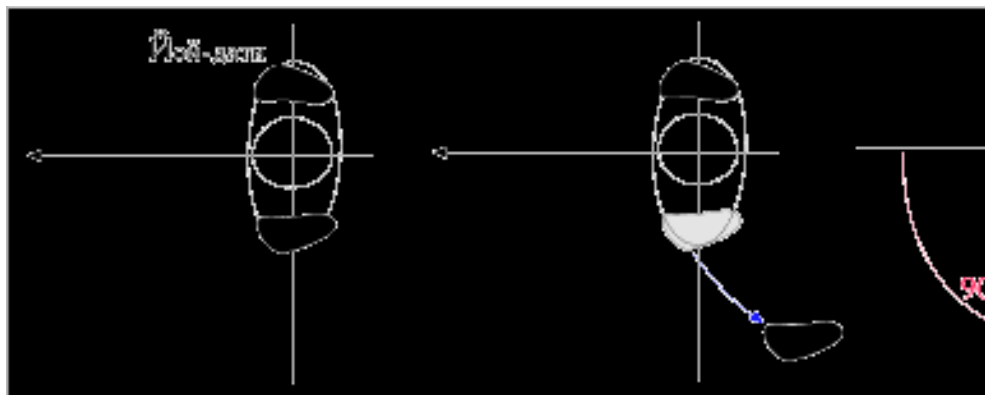
*Иллюстрированное руководство по КАТА А.И.Танюшкин,
В.П.Фомин.1992г.*

Дополнительная информация для начинающих:

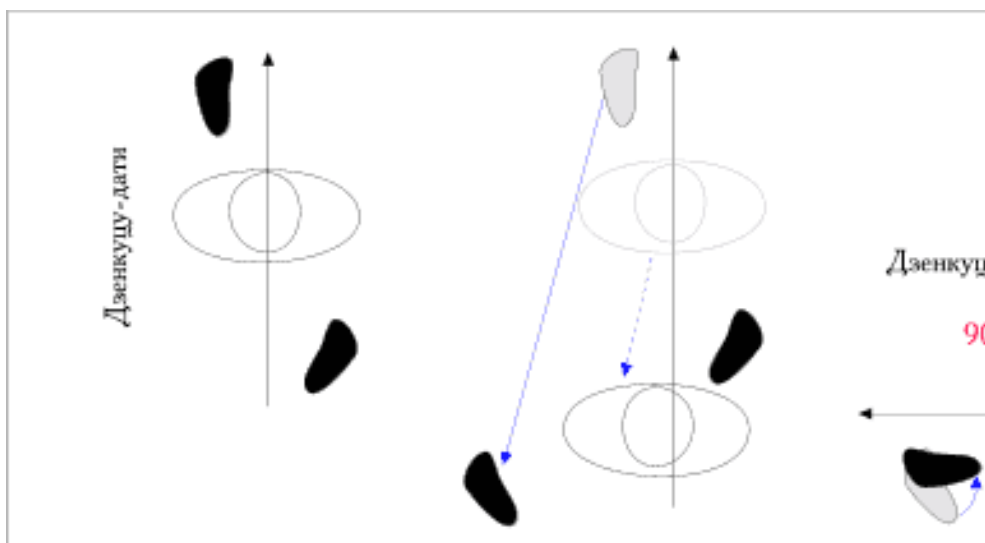
Повороты на 90°

Из йой-дати, влево , в дзенкуцу-дати (первый счёт)

- шаг левой ногой влево-назад, в положение, при котором, после поворота, одновременно на носках обеих ног, они оказываются в положении дзенкуцу-дати.



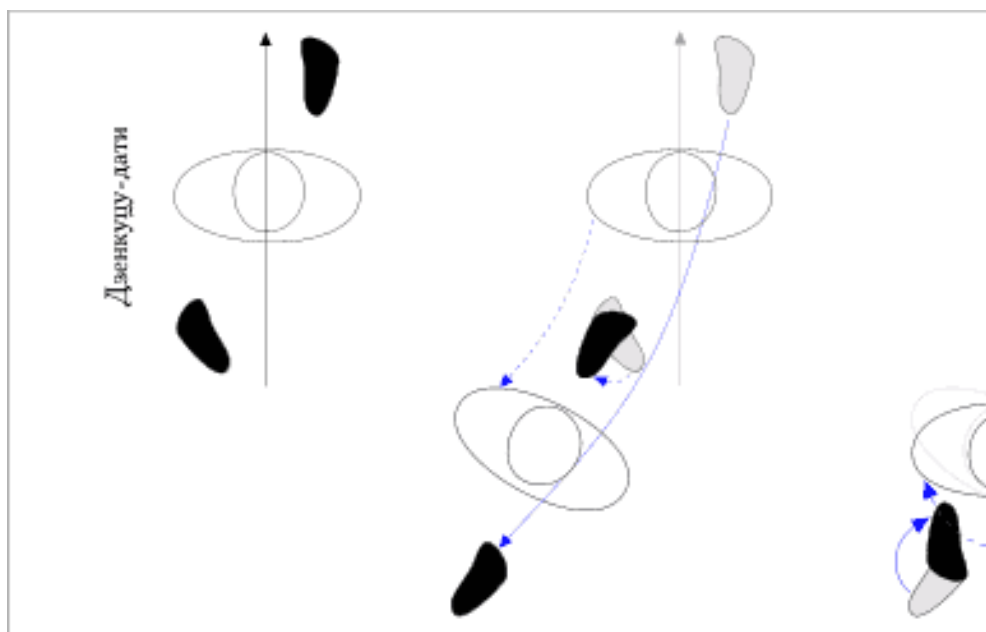
Из левой дзенкуцу-дати, влево , в дзенкуцу-дати (5-й, 13-й счёт) - шаг левой ногой влево-назад, в положение, при котором, после поворота, одновременно на носках обеих ног, они оказываются в положении дзенкуцу-дати.



Повороты на 180°

Из правой дзенкуцу-дати, вправо , в правую дзенкуцу-дати (3-й, 11-й, 19-й счёт)

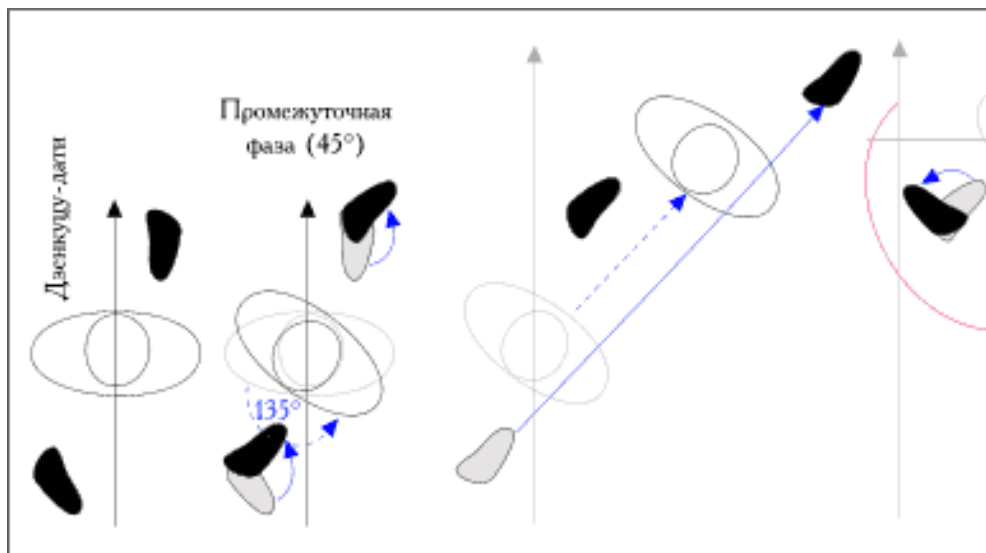
- зашаг правой ногой назад-влево-скрестно, с последующим поворотом на носках обеих ног вправо (180°), в правую дзенкуцу-дати.



Повороты на 270°

Из правой дзенкуцу-дати, влево (через спину), в левую дзенкуцу-дати (9-й, 17-й счёт)

- поворот на носках обеих ног влево (против часовой стрелки) на 135° , в промежуточную фазу (45°), шаг левой ногой назад, с последующим доворотом на носках обеих ног (135°) в левую дзенкуцу-дати.



Dick © 2002-2003

Тайкёку соно сан

Тайкёку 3 идентична по схеме перемещений и принципу комбинирования блоков и ударов. Однако на коротких осях ("дорожках") ката при поворотах используются новые элементы кокуцу-дати с сэйкэн ути-укэ. В отношении уровней выполнения ударов здесь как бы обобщаются варианты, характерные для Тайкёку 1 и 2, т.е. на коротких осях выполняются тюдан ой-цуки, а на длинных - дзёдан ой-цуки. Особое внимание следует обратить на промежуточные фазы поворотов в кокуцу-дати - замах перед блоком, с прикрытием лица реверсивной рукой

БЖНЙ-цуки



ТЮДАН ОЙ-ЦУКИ



обратном направлении



ОБЩАЯ ТЕОРЕМА



С отшагом лев. ногой к пр. ноге и далее в сторону выход на ЦО в ис-ходную фудо-дати.

*Иллюстрированное руководство по КАТА А.И.Танюшкин,
В.П.Фомин.1992г.*

Дополнительная информация для начинающих:

Все повороты аналогичны Тайкёку 1,2, за исключением того, что при поворотах, заканчивающихся в кокуцу-дати (счета 1,3,9,11,17,19), основной шаг выполняется в другую точку - ближе к оси перемещения и на меньшее расстояние (чтобы после доворота получилась кокуцу-дати).

Dick © 2002-2003

Пинан соно ни

Пинан 2 - заметный шаг вперед как в увеличении арсенала техники, так и усложнении самих технических элементов. Прежде всего в самом начале вводится двойной блок, выполняемый с поворотом в кокуцу-дати: ути-укэ и дзёдан-укэ



который комбинируется с контратакующими элементами: тэтцуи хидзо-ути и дзюн-цуки (с переходом в кибэ-дати)





Другая важная техника вводится в конце длинной "дорожки". Это освобождение от захвата руки с последующим блоком-черпаком - сукуи-укэ



Этот блок далее выполняется также в замедленном варианте (как ути-укэ). Вводятся удары ногами на ЦО: дзёдан ёко-гэри из цуруаси-дати с защитным уракэн-ути над коленом, а также тюдан маз-гэри.



Новые средства защиты включают накладку на руку с контратакой "копьем" в живот (ёхон-татэ-нукитэ в конце первой длинной "дорожки"), а также комбинацию укола "вилкой" в глаза (дзёдан-нихон-нукитэ) с дзёдан-укэ, который в сочетании с входом в дзэнкуцу-дати по существу представляет собой удар в лицо предплечьем (заключительные действия в ката). Перед ними (в конце обратной длинной "дорожки") силовой блок моротэ-укэ.



На обратной длинной "дорожке" в комбинациях используются также удары гяку-цуки.

Выполнение ката:

2. Проворачиваясь вправо, выполнить дзю-ути с реверс-кунь-дати с переводом рук под грудь (фото 1). Пр. предплечьем. Вытянуть правую руку вперед (через переходную скрученную позицию) в кибэ-дати с лев. дзюн-цуки



4. Вернувшись в исходное положение, выполнить кокуцу-дати и зер-кально-симметричным выполнением п. 1



6. Широко расставив ноги, выполнить кокуцу-дати с сёто-маваси-укэ

дзёдан уракэн-ёко-ути (фото 2). С подстановкой пр. ноги к лев. ноге вы

вперед по ЦО в лев. кокуцу-дати с лев. сёто-маваси-укэ

руаси-дати и переводом рук под грудь (фото 3). Пр. предплечьем. Вытянуть правую руку назад по ЦО): пр. дзёдан ёко-гэри и лев. дзёдан уракэн-ёко-ути



8. Двигаясь вперед, выполнить кокуцу-дати с сёто-маваси-укэ (фото 1) и с шагом вперед выполнить кокуцу-дати с лев. кокуцу-дати

у-
) -

с лев. сюто-маваси-укэ



13. С поворотом влево (назад по ЦО) в лев. дзэнкуцу-дати освобождение пр. ути-укэ (сукуи-укэ)



14. Продолжить лев. ути-укэ (сукуи-укэ) дзэнкуцу-дати с лев. тюдан гяку-цуки



С отшагом лев. ногой к пр. ноге и далее в сторону выход на ЦО в исходную фудо-дати.

*Иллюстрированное руководство по КАТА А.И.Танюшкин,
В.П.Фомин .1992г.*

Пинан соно сан

Пинан 3 - комплекс, обогащенный новыми техническими

эlemen-тами и комбинациями. В начальных комбинациях это двойной блок: ути-укэ и гэдан-барай, на первой длинной "дорожке" - после нукитэ комбинация с подхватом ноги противника и, с поворотом через спину, контратакой тэтцуи-ути в кибэ-дати



В обратной длинной "дорожке" используется защита локтем (хидзи-укэ) и контратака обратной стороной кулака (уракэн-саю-ути) тоже в кибэ-дати. Вообще кибэ-дати применяется в ката в разных ситуациях. Особенно сложными являются завершающие действия в кибэ-дати (перемещения, перескок), где дважды выполняются удары локтем (дзёдан-хидзи-атэ)





В целом Пинан 3 отличается значительным усложнением техники перемещений, включающей важные промежуточные фазы.

Выполнение ката:

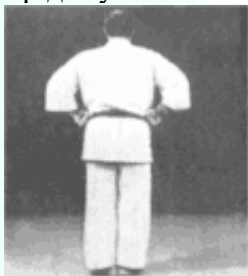
1. Пр. ути-укэ с пер. ногой
лев. ногой с пер. ногой
ути-укэ



4. Поворот в пр. 180° с переходом в пр. кокуцу-дати с пр. ути-укэ



9. Пр. ути-укэ с пер. ногой
лев. ногой с пер. ногой
ути-укэ



13. Пр. уракэн-саю-ути с возвратом кулака к



15. Зеркально-симметричное выполнение п.13 (Лев. уракэн-саю-ути)



17. Повторение п. 13 (Пр. уракЭН-саю-ути с возвратом и



19. Через заднюю гивание пр. ногой **задний ЦО** с **иммобилизацией** в сторону во фронтальную **дзэнкуцу-дзю** **тукэ** кибадати (лицом назад по ЦО) и с поворотом на пр. ногу (через спину) выход лев. ногой (через переходную позицию) во фронтальную кибадати вперед по ЦО и выполнением пр. **дзёдан хидзи-атэ**



20. С перескоком лев. ногой через пр. ногу выход (смещение) впра

симметричным выполнением удара из п. 19 К



С отшагом пр. ногой к лев. ноге и затем снова вправо, - выход в исходную фудо-дати

*Иллюстрированное руководство по КАТА А.И.Танюшкин,
В.П.Фомин .1992г.*

Пинан соно ён

Пинан 4 - один из наиболее интересных и разнообразных по технике комплексов данной группы. Начальный двойной блок идентичен начальному блоку из Пинан 2, но выполняется в позиции сютто. Новая комбинация включает выполнение ёко-гэри из цуруаси-дати с последующей имитацией захвата одежды и атакой хидзи-атэ. Последующие комбинации включают защитные и контратакующие действия в позиции сютто, атаку маэ-гэри дзёдан и атаку с переходом в какэ-дати в конце первой длинной "дорожки" (уракэн-ороси-ути с предшествующей накладкой). В комплексе используются силовые (медленные) двойные скрестноразводящие блоки, серия моротэ-укэ в перемещении в дзэнкуцу-дати и в конце обратной длинной "дорожки" - удар коленом в лицо с захватом. Предпоследнее защитное действие при повороте на ЦО -блок сютто-укэ (от головы), который трактуется обычно как "половина" полного кругового блока сютто-маваси-укэ.

Выполнение ката:

2. Поворот вправо на 180° в пр. кокуун-дзати с зеркально-симметричным выполнением дзёдан-укэ и пр. сюто-дзёдан-укэ



3. 4. Шаровый удар куку-сэйдан-гэри и шаровый удар переводом рук под грудь справа



6. Двойной удар от ЦО в лев. дзэнкуцу-дзати с пр. хидзи-атэ по лев. ладони ЦО: лев. дзёдан ёко-гэри и лев. дзёдан ёко-уракэн-ути



78. Двойной удар справа от ЦО: шаровый удар ёко-гэри и шаровый удар ёко-уракэн-ути (зеркально-симметричное выполнение п. 6)



90. Прорезаи маэ-гэри под 45° влево от ЦО) и с возвратом пр. ноги на место. В такор-дате вперед по ЦО с накладкой лев. рукой и пр. уракэн-орицути (Феверсом) КИАИ .
 дзэнкуцу-дати с лев.
 сюто-дзедан-ути-ути и
 пр. сюто-ганмэн-ути



11. Поворот влево на пр. ноге с выходом в лев. дзэнкуцу-дати под медленным двойным скрестноразводящим блоком (разрыв захвата)



13. С отшагом пр. ногой и поворотом на лев. ноге выход в пр. дзэнкуцу-дати с медленным двойным скрестноразводящим блоком (разрыв захвата) (выполнение п. 11)



20. Подвиги по ЦО в
прекоцидаты с
(тоном) пр. сютто-
маваси-укэ

ноге, отвод лев. ноги назад с поворотом
) в лев. кокуцу-даты с лев. сютто-укэ (от



р С возвратом пр. ноги к лев. ноге и отшагом ею вправо, -
переход в исходную фудо-даты

*Иллюстрированное руководство по КАТА А.И.Танюшкин,
В.П.Фомин .1992г.*

Dick © 2002-2003

Пинан соно го

Пинан 5 - последний комплекс в данной группе ката, включающий ряд новых элементов и комбинаций. К ним относятся, например, освобождение захваченной руки с отводом обеих рук под грудь в начальных комбинациях, захват руки противника из положения скрестного блока с выведением его из равновесия, маховые удары ступней (тэйсоку-сото-маваси-кэагэ), в том числе при имитации захвата (после хайсю-ути),

высокий удар в подбородок снизу вверх (агэ-цуки), нижний срезный блок, выполняемый в прыжке с поворотом и выходом в низкую какэ-да-ти. Завершающие комбинации, начинающиеся с нижнего блока в обратной дзэнкуцу-дати, включают удар предплечьем в пах (смена стойки) и рывок с выходом в киба-дати.

Выполнение ката:

2. Поворотом на месте (опора на одну ногу) на 180° с захвата руки - оттягивание рук (кулаки вертикально, лев. помещен сверху) слева направо и с подстановкой лев. ноги к пр. ноге в хэйсоку-дати усиленный пр. усиро-хидзи-атэ



3-4. Поворот вправо на 90° в пр. кокуцу-дати с зеркально-симметричными



В пр. кокуцу-дати руки в обратном направлении. КИИЙ.

запясть друг на друге имитация захвата с натягом



90СС поворотом головы влево - 3риенга назад перед
НОЦОрмедисекуый лев. дзёдан хайссуукидом в
киба-дати (боком назад по ЦО) и пр. ёко-гэдан-
барай



16. Вращение (назад по
НОЦО) в упоре левая нога 45°
от ЦО по ЦО-у к в. сюто-
гэ-дан-барай и замахом
пр. рукой

ВО



С возвратом пр. ноги к лев. ноге и отшагом ею вправо, - переход
в исходную фудо-дати

*Иллюстрированное руководство по КАТА А.И.Танюшкин,
В.П.Фомин .1992г.*

Способы выполнения Ката

Скорость

очень медленно (ниже скорости выполнения упражнений)
медленно;
в обычном темпе;
в быстром темпе;
в сверх быстром темпе (максимальная скорость, при кото
Ката);

Напряжение

с легким напряжением;
с обычным напряжением;
с сильным напряжением;

Стойка

узкая;
классическая;
низкая;

Взгляд

глаза открыты;
глаза закрыты (тоджиру мэ / tojiru me) – для развития чув
ориентации;

Партнер

с партнером;
без партнера;

Киай

с выполнением Киай;
без выполнения Киай;

Дополнительные упражнения:

БУНКАЙ (BUNKAI):

Начальный уровень «Шоден» (Shoden): основывается на теории
Средний уровень «Чуден» (Chuden): освобождение от захватов,
Высший уровень «Окуден ойо» (Okuden oyo): методы воздейств
нервные узлы, защита от ударов в жизненно важные центры «Ки
ударов в жизненно важные центры, уходы «Тай-сабаки» (Tai-sab
«Мучими» (Muchimi).
«Какушите» (Kakushite) – «скрытые» приемы (автор не классифи

УШИРО НИ (USHIRO NI) - выполнение Ката в обратном порядке (когда логическим построением обратного порядка).

КАГАМИ ЙОНИ (KAGAMI YONI) – выполнение Ката в зеркальном отражении.

КИХОН (KIHON) – базовая техника. Относительно широкие стойки, «чистом» виде, выполнение каждого движения на счет, при выполнении каждой серии приемов.

РИТСУДО (RITSUDO) – упражнения на развития чувства ритма. Отработка технических комбинаций на основе принципа «защита – атака» по предположению. Создание реальной ситуации при использовании «классической» техники являются Ката.

ШИНКОКЮ (SHINKOKYU) – дыхательные упражнения. Медленно (глубокое дыхание, использование «классической», «чистой» техники в равновесие, сила, пластичность).

ХАЙАКУ (HAYAKU) – выполнение приемов Ката с максимально возможной скоростью.

ТЕНСЁ (TENSIO) – выполнение упражнений при динамическом напряжении. Сфокусированное дыхание, напряжение соответствующих «рабочих» групп мышц.

Ки Гунг (QI GUNG) – скоростное выполнение ката с концентрацией на выполнении.

Визуализация

Визуализация является одним из основных принципов при выполнении Ката. Для визуализации можно выбрать такие объекты, как:

Стойка, позиция, равновесие, дыхание, напряжение/расслабление мышц, мягко, защита, контратаки.

Выполнение визуализации на уровне элементов: Земля/лошадь; Воздух/журавль; Эфир/дракон.

Выполнение технических действий без спецификации конкретных действий (MUSHIN). Медитативная практика выполнения Ката.

Визуализация конкретных технических действий (на основе выполнения нескольких технических действий одновременно).

Визуализация эмоционального состояния.

Автор: Роджер Шелдон

Китайские корни санчин

Корни Саамчинь (Saamchin), как называют это ката в Китае, уходят далеко в глубь времён, к даосам древнего Китая. Избегая общества людей, они становились отшельниками и жили в горах, пытаясь добиться гармонии с природой.

Упражнение Саамчинь было разработано ими, чтобы развивать, поддерживать и высвобождать в нужный момент внутреннюю энергию ци (или ки, по-японски). Саамчинь осуществляет регулирование воздушного потока в теле человека и координирует движение воздуха с напряжением (сокращением) и расслаблением (растягиванием) мышц.

Знаменитый мастер У Бинь из Китайского Научно-исследовательского Института Ушу, который был тренером Ли Лянцзя, легендарного китайского чемпиона и артиста кино, считает упражнения, подобные Саамчинь очень важными в использовании внутренней циркуляции воздушного потока для достижения наиболее эффективного соединения внешних и внутренних сил человека.

Проще говоря, Саамчинь обучает человека объединению всех его сил в нужный момент, чтобы развить большую энергию. Саамчинь – это способ наполнения тела энергией и способ сохранения гармонии между физическим и ментальным. Правильное исполнение Саамчинь, с применением техники дыхания диафрагмой, напоминает упражнения (асаны) хатха-йоги: оно не должно вызывать излишнего напряжения, а скорее должно массировать внутренние органы и взбадривать тело.

Саамчинь не содержал элементов техники боевых искусств до тех пор, пока он не был воспринят шаолиньскими монахами, что произошло намного позже его создания. После этого в упражнение были включены техники уклонов, финты, захваты, выкручивание суставов, броски и удары по различным жизненно важным точкам.

Иероглифы, которые входят в китайское слово Саамчинь означают “три” и “война”, “битва” или “сражение”, которые в контексте боевых традиций, иллюстрируют внутренний конфликт и важность равновесия умственных, физических, и духовных элементов. Однако, в своём практическом значении упражнение Саамчинь, когда оно практикуется правильно, развивает внутреннее равновесие и учит человека превосходить пределы стандартного мышления.

Многие принципы Саамчинь можно увидеть и в других ката. Например, Хаппорэн ката (Happoren), которое также называют Пайпурэн (Paipurén), является отличным примером воплощения

принципов Саамчинь – прочная стойка, точное движение, пластичность мышц, правильное дыхание. Можно смело сказать, что Саамчинь является основой почти всех стилей Фуцзянь гонфу.